

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А. С. МАКАРЕНКА

Л. М. Максименко

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ
ФЛОРБОЛУ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
5-6 РОКІВ**

МОНОГРАФІЯ

Суми – 2025

УДК: 796.011.3:373.24

М17

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(Протокол № 12 від 23.06.2025 р.)*

Рецензенти:

Луценко Г. В. – д.пед.н., професор, проректор з науково-педагогічної роботи Глухівського НПУ імені О. Довженка.

Москаленко Н. В. – д.фіз.вих., професор, заступник директора ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і техніки».

Сергієнко В. М. – д.фіз.вих., професор, кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету.

Максименко Л. М.

М17 Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років: монографія / Л. М. Максименко. – Суми: ФОП Цьома С. П., 2025. – 234 с.

ISBN

У монографії розглянуто сучасні підходи фізичного виховання дітей старшого шкільного віку з використанням засобів флорболу.

На основі експериментальних досліджень і практичного досвіду проаналізовано та узагальнено сучасні підходи щодо організації системи фізичного виховання в ЗДО за даними літературних джерел; досліджено вікові особливості фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та психоемоційної сфери дітей 5-6 років; обґрунтовано і розроблено програму фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей старшого дошкільного віку; визначено організаційно-методичні умови реалізації програми фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням засобів флорболу та перевірити їх ефективність у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років.

УДК: 796.011.3:373.24

© Максименко Л. М., 2025

© ФОП Цьома С. П., 2025

ISBN

© СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2025

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ | 5 |
| ВСТУП | 6 |
| РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ | 8 |
| 1.1. Стан здоров'я і рухова активність дітей дошкільного віку.... | 8 |
| 1.2. Вікові особливості фізичного і психічного розвитку дітей 5-6 років | 15 |
| 1.3. Сучасні підходи щодо організації системи фізичного виховання дітей 5-6 років у закладах дошкільної освіти .. | 31 |
| 1.4. Особливості спортивної гри флорбол у дошкільному віці ... | 36 |
| Висновки до розділу 1..... | 43 |
| РОЗДІЛ 2 ОЦІНКА ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ | 45 |
| 2.1. Аналіз показників фізичного розвитку дітей 5-6 років | 45 |
| 2.2. Функціональний стан дітей 5-6 років | 50 |
| 2.3. Стан фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку..... | 53 |
| 2.4. Аналіз показників психоемоційної сфери дітей 5-6 років ... | 56 |
| 2.5. Передумови використання фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років | 63 |
| 2.6. Експертна оцінка щодо організації фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку..... | 68 |
| Висновки до розділу 2..... | 69 |
| РОЗДІЛ 3 ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФЛОРБОЛУ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ | 71 |
| 3.1. Обґрунтування та експериментальна перевірка програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей 5-6 років..... | 71 |
| 3.2. Планування змісту і засобів програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей старшого дошкільного віку..... | 86 |

| | |
|--|------------|
| 3.3. Організаційно-методичні умови фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей 5-6 років | 96 |
| <i>Рис. 3.6. Послідовність реалізації фізкультурно-оздоровчої програми</i> | <i>103</i> |
| із використанням засобів флорболу..... | 103 |
| Висновки до розділу 3..... | 106 |
| РОЗДІЛ 4 ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ | 109 |
| 4.1. Ефективність впливу програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу на психофізичний дітей старшого дошкільного віку..... | 109 |
| 4.1.1. Зміни показників фізичного розвитку дітей 5-6 років під час педагогічного експерименту | 110 |
| 4.1.2 Вплив програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу на зміни функціонального стану дітей 5-6 років у процесі педагогічного дослідження | 116 |
| 4.1.3. Ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу на рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку | 121 |
| 4.1.4. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу на психоемоційну сферу дітей 5-6 років | 133 |
| Висновки до розділу 4..... | 140 |
| РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 141 |
| ВИСНОВКИ | 156 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 160 |
| ДОДАТКИ..... | 180 |

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- В. п. – вихідне положення
ГК – грудна клітка
ГРВЗ – гострі респіраторні вірусні захворювання
ЖЄЛ – життєва ємність легень (мл)
ЗДО – заклад дошкільної освіти
ЗРВ – загальнорозвивальні вправи
ЕГ – експериментальна група
ІП – індекс Пін'є
ІР – індекс Руф'є
ІС – індекс стопи
КГ – контрольна група
НПС – негативний психічний стан
НПС нс – негативний психічний стан низького ступеня
НПС сс – негативний психічний стан середнього ступеня
НПС вс – негативний психічний стан високого ступеня
ОГК – окружність грудної клітки (см)
ОРА – опорно-руховий апарат
ППС – позитивний психічний стан
РА – рухова активність
РГГ – ранкова гігієнічна гімнастика
У. о. – умовні одиниці
ЦНС – центральна нервова система
ЧД – частота дихання (циклів /хв-1)
ЧДсп. – частота дихання у стані спокою (циклів /хв-1)
ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв-1)
ЧССсп. – частота серцевих скорочень у стані спокою (уд/хв-1)

ВСТУП

Здоров'я людини – одна з найскладніших проблем сучасності, адже воно визначає стан і благополуччя не тільки кожної людини, але й держави в цілому [36].

Дошкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичного розвитку та стану здоров'я дитини. Саме у цьому віці формуються і засвоюються рухові вміння і навички, закладається фундамент здоров'я [22, 191]. Проте дослідження останніх років виявляють стійку тенденцію до суттєвого зниження показників здоров'я і темпів фізичного розвитку дітей дошкільного віку [3, 15, 138, 152]. Результати досліджень провідних науковців О. Л. Богініч [13, 14], В. О. Кашуби [60, 61, 191], Т. Ю. Круцевич [79, 80, 81, 84], Н. В. Москаленко [137, 138], Н. Є. Пангелової [143, 145, 147, 148] свідчать, що більшість дітей 5-6 років уже на етапі вступу до школи характеризуються низьким рівнем здоров'я, підвищеним ризиком шкільної дезадаптації. Фахівці [69, 110, 129, 195, 196] виділяють такі причини погіршення здоров'я дітей: незадовільні соціально-матеріальні, побутові умови, відсутність належних умов для ігор, занять, недостатньо збалансоване харчування в родинах тощо. Організація і зміст роботи з фізичного виховання в дошкільних установах також не повною мірою сприяють формуванню і зміцненню здоров'я дітей [73, 157]. Пошукові засоби підвищення ефективності фізичного виховання дітей дошкільного віку присвячена значна кількість досліджень [68, 81, 138, 152 та ін.]. Обґрунтування організаційно-педагогічних та методологічних основ удосконалення системи фізичного виховання дітей 5-6 років висвітлено в дослідженнях J. E. Rink (2009), В. О. Кашуби (2016), Н. Б. Петренко (2018); диференційованому фізичному вихованню дошкільнят належать розробки А. Є. Подоляки (2011), В. Ф. Попової (2014) та ін. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки Державними програмами [11, 168, 169] передбачається, що розв'язання оздоровчих завдань у дошкільних установах має бути тісно пов'язане із охороною та зміцненням не лише фізичного, а й психічного здоров'я дітей дошкільного віку.

Модернізація освіти у теперішній час зумовила необхідність впровадження у процес фізичного виховання дошкільнят сучасних видів рухової активності і новітніх оздоровчих підходів. Зокрема Г. О. Лахно (2013) запропонувала застосування комплексів фізичних

вправ, що виконуються цілісним методом під вірші, та технічних пристроїв із використанням елементів баскетболу; Н. Є. Пангеловою (2013) розроблено теоретико-методологічні засади концепції формування гармонійно розвиненої особистості дитини в процесі фізичного виховання; В. М. Пасічник (2014) довела позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять із використанням інтегрально-розвивальних м'ячів; О. Є. Конох (2014) обґрунтувала програму комплексного застосування засобів спортивних ігор на заняттях із фізичної культури для дітей 5-6 років; А. Ю. Старченко (2015) запропонувала використання засобів, форм та методів занять фітнесом для якісної підготовки дітей старшого дошкільного віку до шкільного навчання; А. В. Полякова (2015) довела ефективність застосування інноваційних засобів фізичного виховання, спрямованих на оптимізацію рухового режиму дітей у закладах дошкільної освіти (ЗДО) різного типу; Н. Б. Петренко (2018) визначила позитивний вплив елементів танцювальних вправ на покращення мовлення дітей 4-6 років.

Аналіз наукової літератури з проблематики вдосконалення фізичного виховання в дошкільних установах вказує на необхідність урізноманітнення рухової активності та підвищення інтересу вихованців до занять фізичною культурою [68, 214]. Останнім часом велику популярність має спортивна гра у флорбол. Але питання впровадження засобів флорболу в процес фізичного виховання дітей 5-6 років вивчене недостатньо, що і обумовлює актуальність наукової роботи.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Стан здоров'я і рухова активність дітей дошкільного віку

Сьогодні здоров'я не розглядають як суто медичну проблему. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [36].

Фахівці занепокоєні тим, що кожна четверта дитина дошкільного віку хворіє протягом року більше 4 разів, а профілактичні огляди дітей свідчать, що 50-80% вихованців у групах дошкільних установ нездорові [85, 176, 180, 205]. Поширення захворюваності серед дитячого населення в Україні є найвищою за останні п'ять років, причому за всіма основними класами хвороб [85]. У 40% дітей дошкільного віку розвиток рухових здібностей характеризується рівнем нижчим за середній [138]. Дослідження Н. А. Тупчій [186] виявили, що більшість обстежених дітей 5-6 років мають середні і низькі показники фізичного стану. Науковець виявила, що високий рівень функціональних і рухових можливостей у дівчат був лише у 5,89% випадків, вище середнього – у 5,89%, середній – у 58,82%, нижче середнього – у 11,76%, низький рівень – у 17,64% випадків. У хлопчиків цього віку високий і вище середнього рівні були відсутні взагалі, середній рівень виявлено у 46,66% обстежених, нижче середнього – у 20,0%, низький – у 33,34% дітей. Дослідники наголошують, що близько 60% хвороб у дорослих є наслідком способу життя на ранніх етапах онтогенезу.

Спеціалісти із галузі фізичної культури [44, 80, 149, 153, 155] вивчали різні аспекти розвитку і формування здоров'я дошкільника: його інтелектуальний, фізичний розвиток, морфофункціональні і фізіологічні особливості, формування навичок і вмінь навчальної діяльності та питання цілісного становлення особистості, проблеми

виховання дитини в умовах сім'ї і ЗДО. Було досліджено духовне становлення дітей і їхню взаємодію з різними сторонами навколишнього світу, в тому числі з оточуючими людьми; специфіку формування світогляду дитини і проблеми її свідомого ставлення до свого здоров'я [5, 180, та ін.].

Доречно виділити ті специфічні сторони особистості дітей 5-6 років, що можуть стати необхідною базою для формування у них свідомого ставлення до здоров'я. Перш за все, необхідно звернути увагу на рівень функціонального розвитку. Як відзначають фізіологи (Г. Л. Апанасенко (2000); Е. М. Антонеле (2006); М. М. Безруких (2008); Е. С. Вільчковський (2008) та ін.) у старшому дошкільному віці формується м'язовий скелет, за рахунок збільшення м'язів зростає фізична сила і працездатність дитини, підвищується рухова активність [23]. Це період рівномірного, але досить інтенсивного розвитку організму дитини. У старших дошкільнят розвиваються й удосконалюються основні природні рухи, змінюється і ставлення до них. Колишній інтерес до самого процесу руху змінюється все більшою зацікавленістю в результатах дій. Радість і задоволення приносить не лише сама рухова діяльність, а й досягнення мети при певній дії, це, у свою чергу, сприяє формуванню узгодженості рухів [49, 110, 163].

Стан здоров'я знаходиться в безпосередній залежності та зв'язку з фізичним розвитком. Показниками фізичного розвитку є соматометричні величини: довжина, маса тіла, окружність грудної клітки; фізіометричні: життєва ємність легень, динамометрія; соматоскопічні: розвиток кістково-м'язової системи, жировідкладення, особливості постави. Керуючись цими показниками, можна встановити рівень фізичного розвитку. Достатня рухова активність (РА) виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку дитячого організму, а також є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта [162].

Є. Б. Попов пояснює здоров'я як «безперервний перебіг біологічних процесів, характеризуючий сукупність морфологічних і функціональних властивостей організму, що відображають особливості його зростання і дозрівання. Дитина розвивається як гармонійне ціле, проте в своєму розвитку вона проходить кілька періодів, і кожен період розвитку має свої особливості. Науковець визначає фізичний розвиток як процес змін форм і функцій організму у результаті природного біологічного розвитку і фізичної активності.

А. В. Полякова [162] вказує на пряму залежність між станом здоров'я і руховим розвитком дітей дошкільного віку. Рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Постійний приток пропріорецептивної імпульсації, виникаючої під час м'язової діяльності, стимулює фізичний, сенсорний, інтелектуальний розвиток дитини.

Аналіз науково-методичної літератури дає змогу стверджувати, що вік 5-6 років характеризується високою РА. Критерієм оптимальної норми РА є надійність функціонування всіх систем організму і здатність відповідно реагувати на мінливі умови навколишнього середовища. Порушення сталості внутрішнього середовища організму і неадекватність реакцій вказують на вихід за межі оптимальної норми, що в підсумку призводить до погіршення здоров'я [4, 226].

Е. С. Вільчковський рекомендує рухову активність дітей дошкільного віку визначити методом крокометрії. Крокометр вкладають у мішечок, який закріплюють до пояса на талії дитини. Прилад фіксує лише кількість рухів (ходьба, біг, підстрибування). За допомогою методу крокометрії сумарно вираховують кількість основних локомоцій під час організованої та довільної рухової діяльності дитини протягом дня (період перебування її у дошкільному закладі) [23]. Т. Ю. Круцевич визначає РА як біологічну потребу дитини, ступінь задоволення якої багато в чому визначає характер розвитку організму. Рухова активність для кожного віку має свій оптимум (табл. 1.1) [84].

Таблиця 1.1

**Сумарна добова активність дошкільників 5-6 років
(Круцевич Т. Ю., 2017)**

| Група | Показник | Оцінка рухової активності | | |
|----------------------|-------------------------------------|---------------------------|------------------|--------------|
| | | Гіпокінезія | Гігієнічна норма | Гіперкінезія |
| Хлопчики Дівчатка | Енерговитрати, МДж | <7,5 | 8,6–10,5 | >13,0 |
| | Локомоції, тис. кроків | <9,0 | 11,0–15,0 | >20,0 |
| | Тривалість рухового компонента, год | <4,0 | 4,5–5,5 | >6,0 |

Необхідний обсяг РА за словами А. В. Полякової [162] є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого і здорового підростаючого покоління.

Вчені [0, 48, 59, 91, та ін.] наголошують на відмінностях в обсязі, тривалості, інтенсивності та тривалості РА дітей 5-6 років. Вони поділяють дошкільнят на три групи: діти середньої, малої та великої рухливості [174, 224]. Діти середньої рухливості відрізняються найбільш спокійною поведінкою, рівномірною рухливістю протягом усього дня. Таких дітей приблизно половина або трохи більше. Рухи у них зазвичай впевнені, чіткі, цілеспрямовані. При керівництві руховою активністю цих дітей досить покластися на «саморегуляцію», яка у них проявляється досить яскраво. Найбільш вразливий організм у малорухомих дітей. Низька рухова активність дитини – негативна ознака. Її причинами можуть бути незадовільний психологічний клімат у групі, однорідність і бідність предметного середовища, нездоров'я, слабкі рухові вміння дитини або систематичні заборони дорослих, в результаті яких часто складається малорухливий тип його поведінки. Тому малорухливість у дошкільнят є неприпустимою [188]. Малорухомі діти характеризуються загальною млявістю, пасивністю, вони швидше за інших втомлюються. На противагу рухомим дітям, які вміють знайти для себе простір, малорухомі діти намагаються відійти в сторону, щоб нікому не заважати. Вони боязкі в спілкуванні, невпевнені в собі, не люблять гру з активними рухами [208]. Діти великої рухливості завжди помітні, хоча і становлять від загального числа дітей приблизно $\frac{1}{4}$ частини. Вони відрізняються неврівноваженою поведінкою, частіше за інших потрапляють у конфліктні ситуації. Вони переважно обирають біг, стрибки, уникають рухів, що вимагають чіткості і точності, стриманості. Рухи їх швидкі, різкі, часто безцільні, а також ці діти знаходять можливість рухатися в будь-яких умовах [8, 151].

М. О. Рунова відмічає деякі статеві відмінності РА між дітьми одного віку. Так, у 5 років різниця між хлопчиками та дівчатками під час самостійної діяльності є найбільш істотною, що зумовлено різним змістом їхньої ігрової діяльності. У хлопчиків переважають рухливі ігри та ігри спортивного характеру, а дівчатка надають перевагу спокійним іграм. Середній обсяг РА хлопчиків віком 5 років у самостійній діяльності становить приблизно 2300 локомоцій, а в дівчаток цей самий показник дорівнює 1370. У 6 років РА стає більш

усвідомленою та різноманітною. У міру оволодіння руховими навичками та уміннями з'являється великий інтерес до спортивних ігор і вправ. Зникає різка межа у змісті самостійної діяльності хлопчиків та дівчаток. Вони об'єднуються в невеликі групи й разом виконують ті чи інші вправи, наприклад, кидання м'яча в кільце, ходіння по колоді тощо. Середній обсяг РА хлопчиків віком 6 років у самостійній діяльності становить 2500 локомоцій, дівчаток – 2210 локомоцій [200].

Форми роботи з дітьми різної рухової активності однакові, проте в залежності від їхньої потреби у рухах регулюється площа діапазону рухів. Так, для малорухомих вона збільшується, для дітей більшої рухливості може дещо обмежуватися. Корисно поєднувати в спільних іграх дітей різної рухливості, даючи одну іграшку чи інвентар на двох: грати удвох у конячки (машина, потяг) із використанням обруча, скакалки, стрічки; прокатувати (кидати) м'яч один одному, по черзі пролазити в обруч (один тримає його, інший пролазить), удвох обертати скакалку та ін. [188].

Таким чином, різні види фізичних вправ є фізіологічно обґрунтованими засобами зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

У межах активного рухового режиму фахівці [23, 24, 150, 151, 188] із фізичного виховання переконані: щоденний обсяг РА у процесі фізичного виховання для дітей 5-6 років, що становить 4-5 годин, значною мірою впливає на покращення здоров'я і забезпечується сукупністю організаційних форм роботи, що використовуються в роботі ЗДО.

На думку Н. Є. Пангелової [150], найефективнішою формою оптимізації РА в ЗДО є фізкультурні заняття. Е. С. Вільчковський [23] зазначає, що покращенню здоров'я дітей старшого дошкільного віку на заняттях із фізичної культури сприяє правильна методика проведення: наявність оптимального обсягу (залежно від віку) рухів у кожній структурній частині й підпорядкування їх законам фізіологічної діяльності дитини; добір ефективних методів і прийомів навчання та способів організації дітей під час виконання рухів у основній частині заняття; правильний розподіл часу на основні компоненти заняття.

Проведення ранкової гімнастики у режимі дня ЗДО, є однією із форм роботи підвищення РА і покращення здоров'я. Головною

метою такої форми роботи є підняття емоційного і м'язового тону дітей. М. В. Усачев [188] рекомендує у ранкову гімнастику включати фізичні вправи, рекомендовані програмою для цієї вікової групи. Вони повинні бути розучені на фізкультурному занятті і добре знайомі дітям 5-6 років. Ранкова гімнастика може проводитися в різних формах: традиційний комплекс ранкової гімнастики, ранкова гімнастика в ігровій формі, з використанням смуги перешкод, із включенням оздоровчих пробіжок та найпростіших тренажерів тощо [104].

Для активізації РА доречно проводити гімнастику після денного сну – рухову розминку. Гімнастика після денного сну знімає залишки гальмування в корі півкуль головного мозку й налаштовує дитячий організм на активну продуктивну діяльність, а також позитивно впливає на поставу, склепіння стоп завдяки анатомо-фізіологічним особливостям ОРА дитини одразу після відпочинку. Також необхідними є фізкультурні хвилинки, що запобігають розвитку стомлюваності у дітей та допомагають, зняти емоційне напруження в процесі занять із розумовим навантаженням, що буде сприяти більш швидкому сприйманню програмного матеріалу [150].

Н. Ф. Денисенко [36, 37, 38, 39] зазначає, що для задоволення потреби у рухах необхідно проводити динамічні перерви між заняттями, а також фізкультхвилинки в процесі самого заняття. І. В. Луцик [104] наголошує на позитивне значення фізкультхвилинки, що полягає у зміні характеру діяльності і пози дитини шляхом РА, що знімає втому, відновлює позитивний емоційний стан психіки.

Т. Ю. Круцевич [84] і Н. Є. Пангелова [143, 145, 146] наголошують на значущості фізкультурно-оздоровчих заходів, що впливають як на фізичний стан, так і на психоемоційну сферу. На їхню думку, в основу таких заходів доцільно включати рухливі ігри і проводити їх під час ранкового прийому (1-3 гри малої та середньої інтенсивності); на прогулянках у першій та другій половині дня (на кожен планується не менше трьох ігор, при цьому першу гру розпочинають за 10-15 хв після початку прогулянки); увечері 1-2 гри середньої та малої інтенсивності.

У науково-методичній літературі відмічається, що рухливі ігри доцільно застосовувати на прогулянках. Щотижня з дітьми необхідно розучувати одну рухливу гру, що повторюють протягом місяця чотири-шість разів, залежно від складності її змісту. Крім того,

щомісяця можна проводити по 8-10 рухливих ігор, розучених раніше. Фахівці наголошують [22, 23, 25, 39, 188], що зі старшими групами дітей потрібно частіше проводити ігри спортивного характеру та естафети. Крім рухливих ігор, необхідно широко застосовувати різноманітні вправи в основних рухах: біг у різному темпі, стрибки, метання предметів у ціль та на дальність, лазіння по гімнастичній стінці, вправи з рівноваги та ін. Отже, рухливі ігри під час прогулянок є важливим елементом рухового режиму у ЗДО і надійним засобом профілактики перевтоми. Виконання фізичних вправ на свіжому повітрі посилює їх ефективність. Адже фізичне навантаження і свіже повітря покращують здоров'я дітей 5-6 років, підвищують їх працездатність [36, 39, 104].

Л. В. Лохвицька [102] стверджує, що для підвищення РА дітей старшого дошкільного віку необхідно заохочувати до самостійної рухової діяльності. Фахівці також відмічають, що велике значення в організації самостійної рухової діяльності має правильне розміщення в групах і на ділянках устаткування, іграшок, наявність достатньої площі для ігор, інноваційність, різноманітність ігрового матеріалу та його достатня кількість [37].

Провідні спеціалісти [83, 84, 150] із фізичного виховання рекомендують для підвищення РА застосовувати різновиди активного відпочинку, а саме такі форми роботи: фізкультурні свята, спортивні розваги, ігри-хороводи, танцювальні ігри, атракціони, вікторини, лотереї, змагання, ігрові шоу тощо [23, 24, 38, 97, 150]. На думку Н. В. Москаленко [138, 139] і Т. Ю. Круцевич [79, 80], фізкультурні свята доречно проводити два-три рази на рік. Під час таких заходів демонструються набуті рухові вміння і навички, а також виховуються важливі риси характеру: колективізм, дисциплінованість, шанобливе ставлення до суперників [137, 149]. Т. Ю. Круцевич [81] рекомендує, проводячи спортивні розваги, поєднувати різні фізичні вправи з різних видів спорту. Головна мета такої форми занять – емоційне піднесення, розвага, отримання задоволення, відносна свобода дій. Спортивні розваги можна вважати хоча елементарною, але достатньо дієвою формою початкової спортивної підготовки. Діти мають змогу оволодіти нескладними елементами техніки спортивних вправ та ігор.

Хороводні ігри, що, з однієї сторони, підвищують РА, а з іншої – сприяють формуванню психоемоційної сфери дітей. На її думку,

хороводні ігри розвивають колективізм, оскільки діти 5-6 років взаємодіють, допомагають, радіють один одному. Різновидом хороводних ігор можуть слугувати народні веснянки, гаївки, що чітко відображають наш народний менталітет, цим самим виховують моральні якості дітей старшого дошкільного віку. Це драматизовані ігри, де пріоритетом є не пісня, а ритм і танці, що покращують психоемоційний стан [29].

Отже, усі ці форми активізації РА спрямовані на задоволення природної потреби дітей у рухах, вдосконалення у дітей старшого дошкільного віку набутих навичок, фізичних та особистісних якостей, залучення їх до здорового способу життя, а батьків – до активного відпочинку, участі в освітньому процесі ЗДО [115, 137, 150]. Фізично розвинута дитина має гарну опірність організму до шкідливих факторів середовища і стійкість до стомлення, вона соціально і фізіологічно адаптована.

1.2. Вікові особливості фізичного і психічного розвитку дітей 5-6 років

Науковими дослідженнями встановлений тісний зв'язок РА з рівнем фізичної зрілості дітей 5-6 років. Це свідчить про необхідність забезпечення фізичного розвитку, що в подальшому сприяє гармонійній роботі всіх структур і функціональних систем організму (особливо тих, від яких, в першу чергу, залежить готовність до школи і здатність до навчання). Останнім часом з'являються більш нові пріоритети розвитку вікових особливостей дошкільнят, що у значній мірі пов'язано зі швидкими темпами прогресу суспільства, розвитком сучасного спорту і потребує відповідних умінь і навичок, які доцільно починати розвивати ще у дошкільні роки. Зокрема, оптимальний розвиток здорового підростаючого покоління залежить від правильної організації їхньої РА. Підбираючи форми і засоби фізичної культури, основну увагу необхідно приділяти їх відповідності віковим особливостям розвитку організму [54, 0, 155].

Так, старший дошкільний вік має свої особливості, його називають періодом «першого витягнення», коли за один рік зріст збільшується на 7-10 см. Середній зріст у 5 років становить близько 106,0-107,0 см, а маса тіла – 17-18 кг. Упродовж 6-го року життя

середня надбавка маси тіла в місяць – 200,0 г, а зросту – 0,5 см [49, 77, 159, 160, 163].

Фахівці стверджують, що особливістю опорно-рухового апарату (ОРА) дітей 5-6 років є те, що він перебуває у стадії розвитку. У цьому віці сила м'язів згиначів домінує над силою м'язів розгиначів. Кожна з 206 кісток продовжує змінюватися за розміром, формою, будовою [15, 49, 136]. У цей період спостерігається збільшення швидкості росту тіла, причому кінцівки ростуть швидше, ніж тулуб [59,]. Цей, так званий, «напівзростовий стрибок» легко перевірити за допомогою «Філіппінського тесту»: дитині дають завдання провести руку над головою і торкнутися протилежного вуха (рис. 1.1).

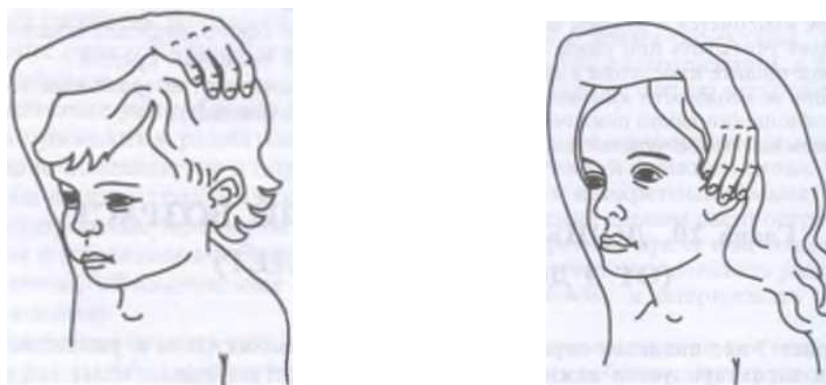


Рис. 1.1. Філіппінський тест

Якщо півростовий стрибок ще не відбувся – дитина не може дотягнутися до вуха, якщо ж дошкільник вільно дотягується фалангами до верхнього краю вушної раковини або навіть до її середини, то це є свідченням завершенням «напівзростового стрибка» фізичного росту на цьому віковому етапі. Особливостями скелету голови дітей старшого дошкільного віку є те, що зрощення частин решітчастої кістки й окостеніння слухового проходу завершуються, а от потиличної, основної та обох половин лобової кісток – ще не завершено. Між кістками черепа зберігаються хрящові зони, тому збільшення головного мозку триває (окружність голови дитини до шести років дорівнює приблизно 50 см). Окостеніння опорних кісток носової перегородки ще триває [136]. У хребті поступово завершується формування фізіологічних вигинів (лордозів та кіфозів), особливо у поперековому відділі хребта та тазовому поясі [49]. ОРА досить чутливий до деформуючих впливів [59]. Наприклад, надмірна маса тіла чи несприятливі умови (часте під-

няття важких предметів) можуть спричинити виникнення порушення постави (з'явитися роздутий або відвислий живіт, плоскостопість, утворитися грижа тощо). Тому необхідно слідкувати за відповідністю фізичних навантажень можливостям дитини. У цьому віці спостерігається незавершеність формування склепіння стопи. У зв'язку з цим необхідно проводити профілактичні заходи попередження у дітей плоскостопості, зокрема, застосовуючи засоби фізичної культури [15, 49, 104, 136, та ін.]. У старших дошкільнят починають проявлятися конституційні особливості тілобудови, що можна первинно спостерігати у зміні форми грудної клітки. Так, вона може бути вузькою, коли реберні дуги сходяться до груднини під більш вузьким епігастральним кутом або широкою із більш тупим епігастральним кутом. Можуть бути і проміжні варіанти. Науковці Є. К. Єрмоленко та Є. З. Година [34] встановили, що у віці 5-6 років присутні деякі статеві особливості фізичного розвитку. Як правило, хлопчики на 2-3 місяці пізніше за дівчаток починають ходити. У подальшому у них спостерігається вища, ніж у дівчаток, м'язова активність, вправніші рухи, спритніші дії. Наприкінці дошкільного віку вони можуть поступатися дівчаткам у довжині та масі тіла. Дівчатка часто раніше за хлопчиків починають ходити, у них добре розвинена дрібна моторика рук. Здебільшого вони сильніші за хлопчиків, вищі за них, мають більшу масу тіла, фізично витриваліші. Але дівчатка не такі спритні та рухливі, як хлопчики, обережніші у своїх рухах [157].

У віці 5-6 років є особливості не лише розвитку ОРА, а й інших органів і систем організму. Віковий розвиток дихальної системи визначається розмірами і будовою дихальних шляхів дітей старшого дошкільного віку. Спеціалісти [39, 94, 136] відмічають, що порушення температурного режиму та вологості повітря призводять до частих захворювань органів дихання. С. Р. Замзорович наголошує на важливості і правильній організації РА дітей 5-6 років. При її недостатності число захворювань органів дихання збільшується приблизно на 20% [54]. Життєва ємкість легень (ЖЄЛ) дітей старшого дошкільного віку у середньому дорівнює 1100-1200 мл, але вона залежить і від індивідуальних особливостей: довжини тіла, конституції тіла, типу дихання та ін. Максимальна вентиляція легень до 6 років становить приблизно 42 дц³ повітря у хвилину. При

систематичному виконанні фізичних вправ вона може збільшуватися у 2-7 рази [49, 104]. У віці 5-6 років змінюється тип дихання. Якщо раніше дихання було в основному «черевним», тобто визначалося роботою м'язів діафрагми і черевного преса, то з цього віку воно стає «грудочеревним»: міжреберні м'язи починають відігравати провідну роль в організації вдиху і видиху. Резервний об'єм вдиху завдяки морфологічним перебудовам починає помітно збільшуватися, що створює сприятливі умови для роботи легень, зокрема, під час фізичного навантаження.

До віку 5 років розміри серця у дитини (у порівнянні з періодом новонародженого) збільшуються в 11 разів. Робота його стає більш ритмічною, оскільки тісно пов'язана із нейрогуморальною регуляцією, формування якої припадає на цей вік [54, 136]. Вага серця у 5-6 років становить 85,0 г, завдяки чому збільшується сила серцевих скорочень і працездатність серця. Об'ємна швидкість кровотоку із розрахунку на одиницю маси тіла у дітей приблизно в 2 рази більша, ніж у дорослих, а кров'яний тиск у дошкільнят набагато нижчий, ніж у дорослих: систолічний тиск у 6 років в нормі не перевищує 95-105 мм. рт. ст., а діастолічний – 65-75. Є дві причини цього: розміри тіла дітей значно менші, відповідно, маса стовпа крові, тиск якого повинне долати серце, приблизно у 2 рази нижчий; периферичний опір току крові у дітей значно нижчий через специфічні особливості судинно-рухових реакцій (тонус судин у дітей більш постійний, ніж у дорослих, і не може досить ефективно регулюватися в залежності від функціональних потреб організму) [194].

Терморегуляція у 5-6 років розвинена слабо, а кровоносні судини недостатньо реагують на зміну температури зовнішнього оточення. Наприклад, при зниженні температури навколишнього середовища на кілька градусів нижче комфортного рівня, периферичні судини майже не змінюють свій тонус, тепловіддача починає зростати, а щоб компенсувати втрати тепла, організм включає додаткові джерела теплопродукції. Ця реакція з енергетичної точки зору вкрай не економічна, хоча вона також забезпечує підтримку сталості температури внутрішнього середовища організму. У 6 років судинорухові реакції периферичних, у тому числі, шкірних судин майже сформовані. Їм вже легше реагувати на зміну температури, навіть науковці наголошують на ефективності різноманітних загартовувальних процедур.

У старшому дошкільному віці завершує формуватися неспецифічний клітинний імунітет, проте формування власної системи неспецифічного гуморального захисту завершується приблизно до 7 років, тільки тоді захворюваність на застудні хвороби знижується [41].

Обмінні процеси для віку 5-6 років досить енергозатратні. Так, у стані спокою витрати енергії дитини віком 6 років становить 2 Вт із розрахунку на 1 кг маси тіла (у дорослого 1 Вт/кг). Значна кількість енергії йде на роботу серцево-судинної і дихальної систем. Так, частота серцевих скорочень (ЧСС_{сп.}) у цьому віці становить 90-110 уд/хв (у дорослих близько 70), частота дихання (ЧД_{сп.}) – 24-28 дихальних циклів (у дорослих – 12-18) [104].

Спеціалісти [33, 48, 134, 0] відмічають, що дрібна моторика дітей 5-6 років тісно пов'язана із дозріванням кори головного мозку і всіма його структурами, у тому числі мозочка, який відповідає за координацію рухів. Так, у 5 років діти під час малювання добре виконують горизонтальні і вертикальні штрихи, здатні обмежувати довжину штриха, лінії стають більш рівними, чіткими і цьому допомагає зміна способу утримання ручки. Малюнки п'ятирічних дітей показують їх здатність виконувати вертикальні, горизонтальні і циклічні рухи. Вони все частіше намагаються писати літери. У 6 років діти добре копіюють найпростіші геометричні фігури, дотримуючись їх розмірів, пропорцій. Штрихи стають більш чіткими і рівними, овали завершеними. Фактично у цьому віці дітям доступні будь-які графічні рухи, будь-які штрихи і лінії. Проте для успішного засвоєння нових рухових дій необхідна мотивація, яку необхідно подавати в умовах ігрової діяльності [77].

Розвиток центральної нервової системи (ЦНС) характеризується прискореним формуванням морфофункціональних ознак. Так, поверхня мозку шестирічної дитини становить вже більше 90% розміру кори головного мозку дорослої людини, бурхливо розвиваються лобові долі мозку [49, 104, 136]. Діти цього віку усвідомлюють послідовність подій, розуміють складні узагальнення. У цьому віці вдосконалюються основні процеси збудження, і особливо гальмування. У дітей 5-6 років динамічні стереотипи, що становлять біологічну основу умінь і навичок, формуються досить швидко, але переключення їх ускладнене, що свідчить про недостатню рухливість нервових процесів. Наприклад, дошкільник негативно реагує

на зміну звичного способу життя. Із метою тренування можна використовувати прийом створення нестандартної (частково на час зміненої) ситуації при проведенні режимних процесів, рухливих ігор і т. д. [104, 136].

Розвиток ЦНС і ОРА стимулює подальше формування рухових якостей. Зокрема, віковий інтервал від 6 до 10 років є сенситивним практично для всього спектру фізичних якостей, а для дітей 5-6 років – координаційних здібностей і гнучкості в першу чергу. У дошкільному віці РА має бути достатньою для забезпечення розвитку рухових якостей. На думку вчених [60, 155], у старшому дошкільному віці сенситивність розвитку фізичних якостей фізіологічно обумовлена, зокрема, великою пластичністю дитячого організму, високою рухливістю нервових процесів, на які, з одного боку, впливають природно-вікові зміни організму (морфологічна та функціональна перебудова), а з іншого – режим РА [60, 91, 114, 155]. Б. М. Шиян називає фізичними якостями розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки дитини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність, що зумовлює всебічне вдосконалення всієї фізичної природи та сприяє веденню здорового способу життя [195]. Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним добром фізичних вправ та методик їх застосування. Фахівці переконані [8, 26, 70, 156], здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, оскільки вони найбільш активно розвиваються у цьому віці.

Швидкісні якості дітей 5-6 років утворюють комплекс функціональних властивостей організму (реакція на рухомий об'єкт і реакція вибору). У віковому онтогенезі дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку швидкості. Відповідність короткочасних навантажень функціональним можливостям організму дітей обумовлена високою збуджуваністю іннерваційних механізмів, що регулюють діяльність ОРА. Висока динаміка нервових процесів, яка властива дошкільнятам, обумовлює швидку зміну скорочення і розслаблення м'язів, високий темп рухів [21, 24, 0]. Показник максимальної частоти рухів у дошкільнят змінюється нерівномірно. Як свідчать дослідження Е. С. Вільчковського (1998), частота рухів

кисті руки збільшується поступово. Найбільше підвищення зафіксоване у період від 4 до 5 років (хлопчики – 16,6%, дівчатка – 15,7%). Швидкість пересування у просторі також збільшується із віком, але це залежить не стільки від збільшення показників частоти рухів, скільки за рахунок збільшення довжини бігових кроків. Виконання рухів з максимальною швидкістю у значній мірі залежить від розвитку інших якостей (спритності, сили, гнучкості). Тому розвиток швидкості у дошкільнят пов'язаний із удосконаленням усього комплексу рухових здібностей [26, 159, 160]. Провідні фахівці із фізичного виховання [26,] наголошують, що у дошкільньому віці для розвитку швидкості доцільно використовувати різні фізичні вправи із виконанням махів, кружінням, ударами, кидками і штовханнями легких предметів, поворотами, виконання яких необхідне з максимально можливою частотою. Вони розрізняють три методичні умови, без дотримання яких не можна успішно розвивати цю якість: 1) спосіб виконання швидкісних вправ у максимальному темпі; 2) попередньо повинні бути сформовані навички виконання вправи у швидкому темпі; 3) швидкісні вправи припиняються в момент появи перших ознак втоми.

Е. С. Вільчковський [26] говорить, що у дітей старших вікових груп розвитку швидкості сприяє застосування методу змагань у процесі проведення занять із фізкультури та під час рухливих ігор. Елементи змагання викликають у них емоційне піднесення, сприяють мобілізації потенційних можливостей у виконанні рухових дій у зв'язку з бажанням перемогти. Оскільки в процесі змагань дитина максимально проявляє швидкість реакції, точність і швидкість рухів, застосування цього методу підвищує рівень розвитку зазначеної якості. Оцінку розвитку швидкості у старших дошкільнят прийнято визначати часом до появи втоми під час забігу на дистанцію 25-30 м [194]. Таким чином, широке використання різноманітних рухових дій швидкісного характеру у різних формах занять із фізичної культури створюють оптимальні умови для розвитку швидкості у дітей 5-6 років.

Л. П. Сергієнко називає спритність здібністю швидко оволодівати новими рухами (здатність швидко навчатись) і здібність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до ситуації, що раптово змінюється [177, 178]. На його думку, фізіологічні механізми, що покладено в основу розвитку та проявлення спритності, залежать

від рухливості нервових процесів і тісно пов'язані з координаційними здібностями ЦНС та її пластичністю, що забезпечує формування складних координацій та швидке їх переключення на основі створення нових тимчасових зв'язків [24]. Рівень розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку має пряму залежність від обсягу раніше сформованих вмій та навичок, тому що збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно впливає на функціональні можливості їхнього рухового аналізатору. Чим більше дошкільник набуде рухових координацій, тим швидше він засвоює будь-який рух, тим вищим буде у нього рівень розвитку спритності [159]. Е. С. Вільчковський та О. І. Курок [26] рекомендують для підвищення координаційних здібностей і розвитку спритності у режимі дня ЗДО застосовувати спортивні та рухливі ігри: застосування незвичайних вихідних положень (біг із положення стоячи на колінах, стрибок із положення стоячи спиною до напрямку руху), швидка зміна різних положень (сісти, лягти, встати); зміна швидкості або темпу рухів, введення різних ритмічних сполучень, різна послідовності елементів; зміна способів виконання вправ: метання зверху, знизу, збоку; стрибки на одній або двох ногах, з поворотом; виконання узгоджених дій декількома учасниками (удвох – тримаючись за руки, сідати і вставати, виконувати повороти, нахили, стрибки; по 3-4 дитини – тримаючись за один великий обруч або довгу жердину, піднімати його вгору, опускати, присідати, нахилитися, класти на підлогу і брати; всією групою – тримаючись за довгу мотузку); більш складні поєднання основних рухів. Можна використовувати біг «змійкою», навколо кубиків, дерев; ходити по гімнастичній лаві і пролазити в обруч або під мотузку, з поворотом, з переступанням через покладені на неї предмети. Діти старшого дошкільного віку опановують умінням дозувати свої м'язові зусилля, у них покращується регулююча роль кори головного мозку. Тому в цей період необхідно створювати передумови для оптимального розвитку спритності, що, в свою чергу, забезпечує вдосконалення координаційних можливостей дітей цього віку в різноманітних видах рухових дій [26, 159]. Упродовж дошкільного віку у дитини значно покращується координація довільних рухів. Рухові дії у кожній наступній віковій групі виконуються все більш чітко і точно [22, 23, 24, 159, 160].

Вік 5-6 років називають сенситивним для розвитку гнучкості, що визначається еластичністю м'язів і зв'язок, детермінуючих амплітуду рухів [26, 159, 199]. Для розвитку гнучкості пропонують фізичні вправи, що можуть виконуватися з максимальною амплітудою, але попередньо необхідно розігріти м'язи, так як це страхує від можливих травм. Підвищенню еластичності суглобово-зв'язкового апарату і м'язів сприяє і масаж [160]. Дослідження Е. С. Вільчовського (1998) свідчать про те, що у дітей 5-6 років показники гнучкості під час нахилу тулубу вперед не мають чітких меж норми. Учений пояснює це тим, що процеси росту організму та тканинної диференціації його органів та систем із моменту народження й до настання зрілості протікають у людини нерівномірно. Періоди активізації темпів приросту гнучкості змінюються періодами стабілізації, потім спостерігається спад, який насамперед проходить у період активного розвитку цієї якості.

Н. Є. Пангелова [149], Л. В. Сергієнко [178] у своїх наукових роботах, визначають силу як здатність організму долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. У дошкільному віці йдеться не стільки про абсолютні показники сили, як про відносні, що становлять у середньому 1,5-1,8 у. о. на 1 кг маси тіла. Необхідно говорити не стільки про розвиток сили у дітей старшого дошкільного віку, скільки про гармонійний розвиток сили різних м'язових груп і особливо – найслабших із них. Це – м'язи черевного пресу, м'язи-розгиначі тулуба, м'язи верхніх і нижніх кінцівок [26, 159]. Розвитку сили рук (оцінюваної за допомогою кистьового динамометра) сприяють фізичні вправи (метання, жонгливання) із наповненими піском мішечками, вагою близько 100-150 г. Силу ніг добре розвивають підскоки, присідання, повільний біг (особливо з поясом, наповненим піском, масою до 500 г). Розвиток сили відбувається за рахунок виконання фізичних вправ динамічного характеру, які мають швидко-силову спрямованість. Необхідно уникати великих напружень, тривалих статичних поз, одностороннього навантаження, варто пам'ятати про швидку стомлюваність нервової та м'язової систем у дитини. Розвитку сили в дітей 5-6 років сприяють вправи з короткочасним напруженням динамічного й частково статичного характеру. Незначні м'язові зусилля, у зв'язку з виконанням цих вправ, не викликають напруження та затримки дихання у дошкільнят, а тому можуть бути рекомендовані для них із

урахуванням їх посильності для цього віку. Особливо корисні вправи різнобічного характеру, що впливають на зміцнення м'язових груп усього рухового апарату [26]. Темпи збільшення сили і періоди активного її розвитку у дошкільнят тісно пов'язані з морфологічними та біохімічними змінами, які відбуваються у процесі росту кістково-м'язового апарату дітей 5-6 років [26, 160].

Під витривалістю визначає можливості дитячого організму в прояві загальної стійкості до фізичного навантаження. Науковці наголошують, що організм дітей 5-6 років характеризується генералізованими фізіологічними реакціями, тобто у відповідь на зовнішні впливи організм реагує активацією різних фізіологічних систем. Такий спосіб реагування досить неекономічний, пов'язаний зі швидким вичерпанням резервів і тому не може забезпечувати нормальне функціонування впродовж тривалого проміжку часу. Нетренована дитина 5-6 років здатна витримувати не більше 5-7 хв порівняно невеликого фізичного навантаження, потужність якого не перевищує 1,5 Вт на 1 кг маси тіла – це може бути робота на велоергометрі або біг зі швидкістю 1,5 м/с. Ще менш стійкі діти цього віку до статичних фізичних навантажень, вони не готові до тривалого збереження положення свого тіла в одному вихідному положенні (В. п.) [26]. Виконання фізичної роботи на витривалість забезпечують великі групи м'язів, що майже сформовані у цьому віці, тоді як дрібні – перебувають у процесі формування, таким групам м'язів значно важче справлятися з фізичним навантаженням. Основний засіб виховання у дітей витривалості – це спокійний біг у поєднанні з ходьбою при поступовому збільшенні тривалості занять. Ця фізична якість успішно розвивається за допомогою емоційних рухових дій – рухливих ігор, естафет і т. д. Необхідно відмітити суттєву залежність загальної витривалості від функціональних можливостей організму дошкільнят, від підготовленості до м'язової роботи різних органів і систем (особливо центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної і м'язового апарату), від ступеня володіння технікою руху, економного її виконання. У 5-6 річних хлопчиків спостерігається період відносної стабілізації у розвитку витривалості, а у дівчаток – її значне підвищення, що необхідно враховувати, здійснюючи диференційований підхід до організації всієї роботи з фізичного виховання з дітьми цього віку [160]. Витривалість статична оцінюється за часом «вису на

поперечині», а динамічна – тривалістю бігу без зупинки у помірному для дитини темпі.

Переконані, що під час роботи з дошкільнятами, необхідно враховувати особливості не лише фізичного, а й психічного розвитку. Це дозволить зробити освітній процес максимально ефективним. Завдання дорослих полягає в тому, щоб допомогти дитині особистісні якості. без особливих труднощів включитися в соціальний процес, сформувавши при цьому

Однією із головних відмінностей дітей старшого дошкільного віку є емоційна вразливість і чутливість. У цей період активно розвиваються соціальні переживання і моральні почуття, що засновані на прояві нових мотивів, потреб і інтересів. І якщо раніше діти самі були об'єктами емоцій дорослих, то дещо пізніше вони вже самі стають суб'єктами таких відносин. Це виражається в їхніх співчуттях іншим. Емоції у дошкільному віці допомагають усвідомити дійсність, а також реагувати на неї. У цей період діти опановують мову поглядів, рухів і жестів, за допомогою чого нерідко передають оточуючим свої емоції. Використовують вони і різні інтонації голосу. Поступово емоції дітей врівноважуються: вони починають розрізняти ситуації, в яких можна і не можна виявляти свої почуття, починають керувати своїм настроєм, а часом і приховувати його [116].

У дітей 5-6 років велика потреба в соціальних контактах, задоволення цієї потреби відбувається, у першу чергу, в сім'ї і в дошкільній установі. Роль сім'ї у вихованні та розвитку дитини незамінна. Родина – це не тільки місце, де народжується дитина, але й основний інститут соціалізації. Саме тут починається розвиток кожного з нас, формуються основні особистісні якості. Із сім'ї дитина виносить перші враження про навколишній світ, у сім'ї формуються перші оцінні уявлення, закладаються моральні устрої, прищеплюються культурні й гігієнічні звички. Їй належить пріоритет становлення особистості дитини [183]. Батьки відіграють суттєву роль у житті кожної дитини, специфіка взаємин, що виникають між ними та їхніми дітьми, визначається головним чином тим, що турбота батьків необхідна для підтримки життєдіяльності самої дитини [183]. Розумінню того, що саме в сім'ї закладається фундамент фізичного і психічного здоров'я дітей дошкільного віку, сприяє ЗДО, але тільки через тісну співпрацю із родиною. Відносини

партнерства вихователів і батьків припускають рівність сторін, взаємну доброзичливість і повагу. Сучасний педагог повинен мати змогу працювати по-новому, підвищувати рівень своєї фахової компетенції та особистісного креативного потенціалу, займатися самоосвітою і сприяти різносторонньому розвитку дошкільнят [62].

Walcott K. [224] підкреслює, що багата і різноманітна інформація, що накопичується дитиною у 5-6 років, є міцним фундаментом для психічного розвитку. Різноманітні дитячі відчуття є надзвичайно важливими у формуванні особистості [101, 145, 185, та ін.]. У якісній зміні відчуттів для дитини вирішальну роль відіграє включення мови. З опануванням дитиною слова, як позначення якості предмета, принципово змінюється весь процес відчуття. Наприклад, тільки в шість років дитина починає виконувати завдання, пов'язані з викладанням контуру фігур без помилок. Лише у шість років відбувається рух очей по контуру, коли дитина ретельно ознайомлюється з фігурою (4 рухи за 1 с), що було зафіксовано за допомогою кінозйомки. Суттєво в шестирічному віці зростає гострота зору (у звичайних умовах і на кілька порядків зростає у процесі гри). Результати досліджень переконують у тому, що розрізнення кольорів, висоти звуків – складний вид психічної діяльності. Тому сенсорику не можна розвинути формальним тренуванням. Цей розвиток ефективний лише в умовах спеціально організованої діяльності дитини, у процесі якої треба розрізняти, порівнювати і групувати предмети за їх якостями [77, 142, 144, 145].

На думку О. В. Кочерги [77], у віці 5-6 років починають формуватися вольові якості, де значну роль продовжує відігравати наслідування, що стає умовно-рефлекторною, довільно керованою дією. Дослідження психологів доводять, що з віком дедалі більшого значення набуває словесна інструкція дорослого, що спонукає дошкільнят виконувати доручену їм дію. Дедалі менше значення має мовчазне копіювання дитиною дії дорослого, що сприймається дітьми як зразок для наслідування. Уміння володіти собою (наприклад, не дивитися на привабливий предмет) також помітно змінюється залежно від мотиву, який обмежує ті чи інші дії дитини. Найбільш дієвим мотивом, що спонукає шестирічну дитину виконувати аналогічні вимоги, очікування обіцяної винагороди.

Фахівцями зазначається, що у віці 5-6 років дитина починає спрямовувати свою цікавість на предмети та явища, які мають для

неї важливе значення [0]. Це є свідченням певного рівня розвитку її уваги – спрямованості і зосередженості свідомості на певному предметі, явищі тощо. Стійкість уваги шестирічних дітей, що характеризує глибину, тривалість та інтенсивність їх психічної діяльності змінюється. Не можна не відзначити, що стійкість уваги значно збільшується від молодшого до старшого дошкільного віку. Але, попри те, що до 6 років стійкість уваги збільшується, все ж таки вона розвинена ще слабо. Педагоги, які працюють із дітьми шестирічного віку (особливо на початку навчального року), найчастіше скаржаться саме на відсутність або недостатній розвиток зосередженості, стійкості уваги дітей. Встановлено, що шестирічні діти здатні активно і продуктивно займатися однією і тією самою справою в середньому не більше 8-10 хв, найкращі результати зафіксовані в межах 10-15 хв. Вони можуть водночас сприймати не один предмет (як це було у 5 років), а навіть три, і з достатньою повнотою, деталізацією. Результат кращий, коли вихователь використовує при цьому прийоми порівняння для виділення схожого і відмінного в об'єктах. Слабо розвинені у шестирічних дітей такі властивості уваги, як розподіл і переключення. Можна спостерігати відволікання від діяльності, утрудненість зосередження на чомусь малоцікавому, неважливому [77]. Діти старшого дошкільного віку зосереджені тільки до тих пір, поки не згасне їх інтерес [47, 136, 163]. Тому дуже важливим є те, щоб оточення мало різноманітний характер і цим самим створювало сприятливі умови для розвитку довільної уваги [187]. У шестирічних дітей ще переважає мимовільна увага. У процесі пізнання розвивається довільна увага. Бажання пізнати, зрозуміти, вирішити тощо – усі ці види розумової діяльності розвивають увагу, забезпечуючи її стійкість та силу зосередженості [77].

Фахівці [47, 89, 113, та ін.] визнають, що увага у дітей старшого дошкільного віку у значній мірі формується під час ігрової діяльності. Перетворення дійсності виникає не лише шляхом комбінування, а й за допомогою надання предметам нових властивостей, тобто вони уже здатні уявляти, створювати образи тих предметів і явищ, яких вони безпосередньо не бачили. Сформувавшись у грі, увага переходить і в інші види діяльності дітей (малювання, створення казок, віршиків).

Процеси мислення забезпечують засвоєння дітьми 5-6 років засобів і способів розумових дій, без яких неможлива нормальна діяльність дошкільнят (планування та організація діяльності, сприйняття інформації, оцінка та осмислення результатів своїх дій і т. д.) [33, 89, 95]. Мисленева діяльність виявляється у дитини в різноманітних формах: як наочно-дієве, наочно-образне так і логічне. Наочно-дієве мислення «вплітається» у практичну діяльність: виконуючи завдання, дитина реально оперує предметами. Під час наочно-образного мислення дошкільник спирається на образи предметів чи уявлення, малює у своїй уяві ситуацію, у якій гіпотетично діє. Логічне мислення ґрунтується на перетворенні понять і побудованих на їх основі суджень. У старшому дошкільному віці з'являється не тільки вміння оперувати уявленнями, а й збагачення змісту цих уявлень. Окрім того, дитина стає здатною оперувати не лише поодинокими чуттєвими образами предметів, а й більш узагальненими уявленнями, в яких об'єднуються й поодинокі враження, і судження про ці предмети. Це означає, що мислення дітей відділяється від сприйняття і водночас від практичної дії та перетворюється на відносно самостійний процес [77]. Зміст занять слід спрямовувати на навчання дітей способам аналізу, виділення зв'язків і відносин у системах «людина-предмет», «дитина-предмет», способам планування та організації перетворювальної діяльності. Суттєву роль відіграє характер фізичних дій, зокрема, дії обстежуваного характеру дозволяють отримати знання про зовнішні властивості предмета, дії експериментального характеру – виявити приховані зв'язки об'єктів, «неясні» знання зробити зрозумілими і усвідомленими; дії моделюючого характеру – осмислити структуру предметів, зв'язки і відносини в ній, дії алгоритмічного характеру – вибудувати послідовність операцій із предметами [33, 76, 89,].

У віці 5-6 років ще переважає мимовільна пам'ять, яка має наочно-образний характер [95]. Чим активніша і змістовніша діяльність дітей із матеріалом, тим сприятливіші передумови для формування і подальшого розвитку довільної пам'яті. Розвивати довільну пам'ять – означає організовувати діяльність, у якій дитина активно бере участь (а потім ставить сама завдання щось запам'ятати) і виконує прийоми та способи відтворення інформації. Дошкільнята краще запам'ятовують показані фізичні вправи, перевагу доцільно віддавати наочності, демонстраціям [113, 215].

Найсприятливіші умови для опанування довільного запам'ятовування і відтворення формуються у грі, коли запам'ятовування є умовою виконання дитиною взятої на себе ролі [47].

У процесі сприйняття діти старшого дошкільного віку набувають власного досвіду, засвоюючи водночас досвід суспільний. Дитина вчиться послідовно, цілеспрямовано, а отже, вибірково сприймати не тільки картини, а й явища навколишнього життя, виділяти їх істотні ознаки і зв'язки. Закінчуючи таке цілеспрямоване спостереження узагальненням, вона набуває нових, глибоких знань про довкілля. У неї вдосконалюється узагальнене пізнання, тобто вміння в одиничному бачити загальне, у випадковому знаходити закономірне, окреме явище розглядати в зв'язку з іншими подіями і фактами життя [33, 77, 136, 163]. У 5-6 років розрізняють і називають не тільки основні кольори, а й проміжні кольорові відтінки; форму прямокутників, овалів, трикутників. Сприймають розміри об'єктів, легко розміщують у ряд по величині – за зростанням чи зменшенням [95].

Спеціалісти [33, 100, 135, та ін.] відмічають, що опанування у старшому дошкільному віці зв'язної та виразної мови, засвоєння її граматичної структури, а також розвиток функцій внутрішнього мовлення виступають головними передумовами засвоєння писемної мови. Упродовж 5-6 років діти досягають значних успіхів в оволодінні граматиною мови, структурою простих та складних речень. У шестирічних дітей відбувається подальша диференціація функцій мовлення. До функції спілкування додається планування своєї діяльності та її регулювання за допомогою мовлення. Мовлення стає засобом планування, коли переходить з кінця дії на її початок, а засобом довільного регулювання – коли дитина навчається виконувати вимоги, сформульовані за допомогою мовлення. Під час останнього процесу виникає внутрішнє мовлення, яке стає засобом формування й функціонування внутрішніх розумових дій. Поява внутрішнього мовлення є ознакою розвитку в дитини словесно-логічного мислення, що ґрунтується на практичній діяльності. Внутрішнє мовлення – наслідок інтеріоризації мовлення вголос і засіб перетворення внутрішніх практичних дій у внутрішні дії. Щодо шестирічного віку, то йдеться лише про генетично ранні й специфічні форми внутрішнього мовлення (воно виконує психологічно внутрішні функції з опорою на зовнішню діяльність). Інтерес

до слова, що виникає в середині дошкільного віку, викликає у 5-6 років увагу до віршів, до образних висловлювань, до поетичних порівнянь і епітетів [0, 67, 77, 98]. Удосконалюється граматики мовлення. Діти використовують практично всі частини мови, багатшою стає лексика: активно використовуються синоніми та антоніми. Розвивається зв'язне мовлення. Дошкільнята можуть переказувати, розповідати по картинці, передаючи не тільки головне, але й деталі [134]. Дослідження науковців [77] показали, що словниковий запас дітей 5-6 років досягає 4000-5000 слів. Однак і частини мови у словнику дітей шестирічного віку представлені неоднаково. За їхніми дослідженнями іменники становлять – 38% всіх частин мови, дієслова – 32%, займенники – 10%, прислівників – 7% і лише 2% – прикметників. У мовленнєвих висловлюваннях дитини прості речення дорівнюють 55 %, а складні 45 %. Чистота, грамотність і зв'язність мовлення шестирічної дитини є однією з умов її готовності до школи.

У 5-6 років виникають новоутворення у самосвідомості та самооцінці [18, 179]. Зокрема, починають з'являтися уявлення не тільки про себе самого в реалії, а й про те, яким хотілось бути і ким не хотілось би стати. Іншими словами, крім наявних якостей, починають з'являтися уявлення про бажані і небажані риси. В образі «Я», крім Я-реального – тих якостей, які, на думку дитини, у неї є, з'являється і Я-потенційне, яке включає в себе як позитивні риси, які дитині хотілося б у себе бачити, так і негативні, які їй не хотілося б мати. Зрозуміло, що цей процес перебуває у стадії формування [4, 0, 54, 67, 157, та ін.]. Так, дитина шостого року життя не говорить і не думає про те, що вона хотіла б мати ті чи інші риси характеру, як це, наприклад, відбувається з підлітками. Дошкільнята, зазвичай, просто хочуть бути схожими на персонажів казки, фільму, розповіді, на когось із кола своїх знайомих. Дитина може уявляти себе цим персонажем, приписуючи собі його якості [89, 90, 96]. Поява Я-потенційного або Я-ідеального, тобто того, якою дитина хоче себе бачити, є психологічною передумовою становлення навчальної мотивації [54]. Справа в тому, що вчитися дитину спонукає не тільки інтерес до досліджуваних дисциплін, скільки бажання бачити себе «розумним», «знаючим», «умілим», а сформувані таке бажання можна тільки у невимушеній ігровій формі [101]. Ще одна важлива зміна відбувається у сфері відносин з однолітками – авторитет

дорослих відходить, на заміну приходять ровесники. На п'ятому році життя діти починають переходити до спільної гри і до епізодичного неігрового спілкування з однолітками у формі обміну думками, інформацією, демонстрації своїх знань [49, 77], а на 6-му – вони самостійно і впевнено спілкуються з ровесниками [90].

Отже, старший дошкільний вік в онтогенезі кожної людини виступає як один із критичних етапів, який характеризується інтенсивним фізичним розвитком, морфологічним і функціональним удосконаленням його органів і систем, формуванням психоемоційної сфери [103, 136, 163].

1.3. Сучасні підходи щодо організації системи фізичного виховання дітей 5-6 років у закладах дошкільної освіти

Головною проблемою модернізації дошкільної освіти є забезпечення цілісного педагогічного процесу, орієнтованого не на окремі якості особистості, а на організм дитини як цілісної системи. Ефективність педагогічних підходів у значній мірі визначається інтеграцією психологічних і педагогічних факторів, що впливають на процес навчання, із внутрішньою структурою особистості дитини, з її індивідуальними можливостями і загальною спрямованістю [116, 162]. Сучасна система освіти у наш час визначається введенням в освітнє середовище сучасних підходів, в основу яких будуть покладені цілісні моделі освітнього процесу, засновані на діалектичній єдності методології та засобів їх здійснення, тобто такі, які не лише на рівні ідей, а й на рівні інтерактивних технологій, втілюють ідею гуманізації дошкільної освіти, що є центральною в процесі її оновлення [79, 81, 110, 129, 162, та ін.].

В. Л. Маринич [131] наголошує, що державна політика у сфері освіти передбачає розбудову освітнього простору, що базується на інноваційних засадах, та його інтеграцію до європейського та світового освітнього просторів. Одним із шляхів розвитку вітчизняної освіти згідно з Проектом Стратегії розвитку державної молодіжної політики до 2020 року є розширення додаткових безкоштовних можливостей для занять фізичною культурою та спортом у системі закладів дошкільної освіти; розвиток мережі безкоштовних

закладів фізичної культури та спорту для дітей та молоді поза системою формальної освіти. Впровадження інноваційних підходів в освітній процес закладів освіти мають сприяти підвищенню якості фізкультурно-оздоровчої роботи та забезпечення її доступності і ефективності [1, 5, 78,].

На думку науковців [19, 54, 86, 114, 209, та ін.], до теоретико-методичних недоліків системи фізичного виховання належать: відсутність індивідуального підходу з урахуванням відхилень у стані здоров'я; переважна орієнтація на рухову підготовленість; обмежений вибір засобів і форм фізкультурних заходів, що сприяли б попередженню виникнення хвороб, позитивному формуванню психоемоційної сфери і моральному вихованню дітей. Для підвищення мотивації і зацікавленості до занять фізичною культурою виникає потреба у розробці та впровадженні сучасних підходів із більш ефективними і простими у використанні засобами для покращення здоров'я старших дошкільнят [3, 36, 86, 147, 221]. Існуючі інноваційні підходи щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи приваблюють педагогічні колективи різноманітністю своїх засобів та новизною. Проте вихователі, використовуючи їх у власній діяльності, не завжди радяться з медичними працівниками, психологами щодо особливостей використання інновацій у практичній діяльності, як наслідок – відсутність позитивної динаміки від нововведень [4, 55, 172].

Massey D. [209] Kennedy E. [205] рекомендують освітній процес ЗДО доповнювати різноманітними сучасними засобами фізичної культури у поєднанні із використанням оздоровчих факторів навколишнього середовища. Фахівці наголошують [39, 50, 173], що в освітньому процесі для дітей старшого дошкільного віку велика увага приділяється підготовці до школи, що не дозволяє повною мірою забезпечити достатність РА віковим нормам. Є гостра необхідність у розробці новітніх підходів організації фізичного виховання у ЗДО.

Розробка сучасних підходів щодо збільшення РА дітей дошкільного віку є одним із найбільш важливих напрямів підвищення якості процесу фізичного виховання у ЗДО [181]. Вітчизняні та зарубіжні дослідники [4, 36, 38, 205] займалися обґрунтуванням необхідності впровадження сучасних інноваційних підходів в освітній процес.

А. В. Полякова [162] пропонує різноманітні підходи до організації рухового режиму дітей у дошкільних закладах різного типу. Вона наголошує, що основою системи фізичного виховання є руховий режим, що виступає як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми. Залежно від віку дітей, їх фізичного стану, місця в режимі дня, сезону пропонуються відповідні засоби і форми фізичного виховання. Провідним фактором у підвищенні рівня фізичного стану дітей дошкільного віку є достатня РА, що перебуває у межах оптимальних величин, залежить від психічного і фізичного розвитку дитини, а також від рівня фізичної активності.

Н. Є. Пангелова [150] займалася вивченням питання формування цілісної особистості дітей. Науково-практичний внесок дослідження полягає у розробці технології комплексного розвитку особистості дитини засобами фізичного виховання в освітньому процесі закладів дошкільної освіти, що у значній мірі сприяє підвищенню ефективності системи дошкільного фізичного виховання. Реалізація програми поєднаного розвитку рухових, розумових і моральних якостей особистості дітей 4-6 років у процесі фізичного виховання передбачає спеціально організоване навчання майбутніх фахівців щодо опанування сучасних педагогічних технологій.

В. В. Поліщук [159, 160] переконаний в ефективному використанні засобів дошкільного туризму, що сприяють розвитку рухових і розумових здібностей дітей 5-6 років. Ним було розроблено методичку активізації пізнавальних процесів із застосуванням засобів туризму у фізичному вихованні цієї вікової групи, що включала різні за змістом види туристської підготовки: теоретичну, фізичну, технічну і практичну, а також формування якостей особистості.

А. А. Пивовар [155] довів доцільність поєднаного розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5-6 років у процесі фізичного виховання. Ним теоретично обґрунтовано методичку поєднаного розвитку фізичних і пізнавальних здібностей, розроблено періодизацію педагогічних дій відповідно до вікових особливостей дітей для практичної реалізації.

В. М. Пасічник [153] вивчала проблему інтегрованого розвитку фізичних і розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичного виховання і довела позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять із використанням інтегрально-розвивальних м'ячів.

На думку А. Ю. Старченко [181], одним з ефективних сучасних підходів організації фізичного виховання є активний розвиток дитячого фітнесу і використання його технологій у практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку. Напрями дитячого фітнесу, які сьогодні набувають популярності, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних (модернізованих і стилізованих) засобів оздоровчої фізичної культури, що виникли на різних етапах розвитку фізичної культури та постійно оновлюються інноваційними оздоровчими технологіями.

А. Є. Подоляка [157] пропонує диференціацію рухливих ігор у фізичному вихованні дітей 5-6 років засобами інформаційних технологій. Структуру процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку було оснований на урахуванні багатофакторного підбору рухливих ігор за допомогою спеціальної комп'ютерної програми «Рухливі ігри».

Т. К. Андрущенко [4] і Л. В. Лохвицька [99] наголошують на тому, що ігрова діяльність дітей старшого дошкільного віку сприяє вдосконаленню ОРА, правильності виконання основних рухів (ходьби, бігу, стрибків); формуванню початкових уявлень про деякі види спорту; освоєнню навичок рухових ігор із правилами; становленню свідомого відношення до зміцнення власного здоров'я тощо.

О. Є. Конох [68, 69] пропонує авторську програму «Спортивні ігри – дошкільникам», спрямовану на підвищення фізичного стану дітей 5-6 років через залучення до спортивних ігор і вправ з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості і розвитку та орієнтована на формування самостійності, самоконтролю, уміння діяти в групі однолітків, піклуватися про своє здоров'я. Розроблена програма доступна у використанні, оскільки для її реалізації необхідними є спортивний майданчик і м'ячі різної ваги і діаметру.

На думку багатьох вчених [8, 13, 32, 182, 203], у системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку і в сімейній педагогіці необхідно використовувати рухливі ігри з метою збільшення РА дітей, залучення їх батьків до активних форм відпочинку.

На думку А. Ю. Старченко [181], під час ігор створюються сприятливі умови для розвитку і вдосконалення моторики дітей, формування етичних якостей, а також звичок і навичок життя в колективі. Рухливі ігри в основному колективні, тому в дітей

виробляються елементарні вміння узгоджувати свої дії з рухами інших, орієнтуватися в просторі. Для дітей старших груп правило стає центром гри. Вони здатні діяти за правилами. При цьому, використовуючи договір із партнерами для створення нових правил, діти 5-6 років починають усвідомлювати їх умовність [102]. Гра допомагає дитині подолати боязкість, сором'язливість. Саме в перших radoщах перемоги або в прикрощах поразки народжується розуміння своїх можливостей діяти на користь колективу і разом із колективом. У цьому віці мотиви фізичної активності інколи переростають в стійкі й усвідомлені інтереси до спортивних занять. Емоційний фактор залишається провідним для залучення до них, але разом із тим звички, що сприяють систематичним заняттям фізичними вправами, вже можуть бути досить стійкими.

Цікавою є розроблена програма О. Л. Богініч (2014) «Рухливі ігри та ігрові вправи», що складається з 6 розділів із вказівками приблизних термінів їх реалізації. Серед них виділені такі: «Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивної гри «Бадмінтон» за рівнями складності ігрових завдань», «Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивної гри «Баскетбол» за рівнями складності ігрових завдань», «Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивної гри «Городки» за рівнями складності ігрових завдань», «Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивної гри «Настільний теніс» за рівнями складності ігрових завдань», «Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивної гри «Футбол» за рівнями складності ігрових завдань», «Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивної гри «Хокей» за рівнями складності ігрових завдань». На думку автора, застосування рухливих ігор сприяє зміцненню здоров'я дітей 5-6 років [13].

Погоджуємось із рекомендаціями щодо впровадження у процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобів рухливих ігор. Такий підхід дозволяє виключити монотонність занять, зміцнити здоров'я, сприяти формуванню моральної поведінки і ціннісних орієнтацій дитини, стимулювати її активну участь у суспільному житті. Із дітьми старшого дошкільного віку доречно проводити ігри спортивного характеру та естафети. Регулярно впроваджуючи їх під час прогулянок, можна істотно активізувати рухову діяльність дітей, особливо за несприятливих погодних умов (низька температура, сніг). Основною метою занять спортивними

іграми і вправами є ознайомлення дітей із технікою та правилами гри. Але це ні в якому випадку не повинно стати вузькоспеціалізованими тренуваннями, – підготовкою до участі в змаганнях [23]. Е. С. Вільчковський і О. І. Курок (2008) визначили, що у системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку необхідно застосовувати ігри з елементами спорту: баскетбол, футбол, бадмінтон, городки, настільний теніс, хокей, де діти оволодівають нескладними та доступними для них елементами техніки цих рухових дій та тактичними прийомами. Особливий інтерес викликає спортивна гра флорбол, що має свою специфіку. Однак у науково-методичній літературі спостерігається недостатня визначеність щодо змісту, організаційно-методичних особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу у ЗДО.

Таким чином, на сучасному етапі розвитку суспільства, що характеризується динамікою змін, особливої значущості набувають проблеми виховання здорового і гармонійно розвиненого підростаючого покоління, якому притаманний високий рівень розумових здібностей та фізичної активності [30, 115, 152, 161]. У боротьбі з малорухливістю на допомогу приходять різноманітні засоби фізичної культури, у тому числі елементи спортивних ігор у флорбол [13, 16, 87]. Ігрова форма організації рухової діяльності дітей як стимулятор емоційного насичення формує мотивацію активної участі, забезпечує достатній рівень активності та якість виконання рухових дій [29, 30]. Той факт, що засоби спортивної гри у флорбол можуть проводитись і на свіжому повітрі збільшує оздоровчий вплив на організм дитини. Усе це підкреслює вагомість та доцільність пошуку сучасних підходів із новими засобами фізичного виховання для покращення здоров'я дітей старшого дошкільного віку [145, 157, 224].

1.4. Особливості спортивної гри флорбол у дошкільному віці

Відмінною рисою фізичного виховання дітей у сучасному ЗДО є тісний фізичний зв'язок із психічним, особистісним, інтелектуальним, естетичним розвитком [110, 116]. Використання в дошкільному віці ігор із елементами спорту, як засобу і форми організації

фізичного виховання, забезпечує всебічний розвиток дитини, створює умови для гуманізації педагогічного процесу, перетворює дитину з об'єкта соціально-педагогічного впливу на суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішньої мотивації до самовдосконалення.

Навчання елементів спортивних ігор забезпечує всім дітям рівні права в оволодінні цінностями фізичної культури і дає кожній дитині право вибору, представляє можливості для прояву особистих інтересів і здібностей. Природно, що досягти позитивних результатів можливо за умови ігрової діяльності.

На думку видатного вітчизняного психолога А. В. Запорожця [56], гра представляє собою першу, доступну на ранніх етапах життя форму діяльності, що передбачає свідоме відтворення і вдосконалення фізичних рухів.

Аналіз науково-методичної літератури [84, 166, 186 та ін.] з питань використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку свідчить про недостатню методичну забезпеченість. Вивчення питань стосовно використання засобів флорболу дозволило сформулювати основні переваги спортивної гри в освітньому процесі [117]:

1. Флорбол – це безпечний вид спорту, як для самих гравців, так і для приміщень, тому що гравці грають ключками і м'ячами, виготовленими з пластикових матеріалів. Гра будується на принципах справедливості і коректності.
2. Флорбол сприяє функціональному розвитку, фізичній підготовленості та покращує психоемоційну сферу.
3. Для гри у флорбол можуть використовуватися будь-які майданчики з різним покриттям (земляним, дерев'яним, гумовим або асфальтовим), тобто можна з успіхом грати на невеликих дворових «п'ятачках», в хокейних «коробках», у будь-якому спортивному залі.
4. Флорбол не потребує громіздкого обладнання. Використовуються легкі травмобезпечні ключки вагою до 380 гр. і пластикові м'ячі вагою 23 гр. М'яч, ключка і спортивна форма – атрибути флорболу.
5. Флорбол – вид командного спорту, де в одній команді можуть грати різностатеві гравці.
6. Флорбол – цілорічний вид спорту. Гру можна організувати як в закритих приміщеннях, так і на відкритих майданчиках.

7. Допускається зміна кількісного складу команди (від 3-х і більше) в залежності від розміру майданчика.
8. Флорбол – це динамічна і видовищна командна гра.
9. Правила гри доступні. Тривалість ігрового часу: ігровий час – 3 тайми по 20 хвилин із 10-хвилинними перервами для зміни воріт командами. У дитячій грі допустимо спрощений варіант: ігровий час 2 тайми по 10 хв. з 5-хвилинними перервами для зміни воріт командами. Силкові прийоми в боротьбі за м'яч заборонено [202].

Порушення, за які призначається вільний удар:

- 1) гравець вдарить по ключці, блокує або піднімає ключку суперника, вдарить по ключці суперника ногою;
- 2) гравець піднімає ключку вище за голову суперника;
- 3) гравець поміщає ногу, ключку між ногами суперника;
- 4) гравець, контролюючий м'яч, або гравець, який намагається дотягнутися до м'яча, застосовує силовий прийом іншими частинами тіла, крім плеча або штовхає суперника;
- 5) воротар при викиді (ловлі) м'яча повністю залишає межі штрафного майданчика;
- 6) м'яч, викинутий воротарем, перетинає площину центральної лінії, не торкнувшись перед цим підлоги, бортика чи гравця;
- 7) воротар контролює м'яч більше 3 секунд, також 3 секунди відраховуються і в тому випадку, якщо воротар кладе м'яч на полі, а потім піднімає його знову, навіть якщо його не атакують [136, 202].

Штрафний удар (пенальті) у флорболі виконується з центру поля. Усі гравці, крім виконуючого штрафний удар і воротаря команди, що захищається, повинні перебувати в зонах заміни під час виконання пенальті. До початку виконання пенальті воротар повинен перебувати на лінії воріт.

Розіграш спірного м'яча відбувається в центральній точці ігрового майданчика на початку нового періоду і для підтвердження правильно забитого гола. Якщо гру зупинено і жодна з команд не може отримати право на введення м'яча в гру (вільний удар або штрафний кидок) матч повинен бути продовжений із розігрування спірного м'яча в найближчій точці розіграшу. До таких ситуацій у флорболі відносять: м'яч пошкоджений ненавмисно; частини бортів роз'єднані і м'яч опиняється в безпосередній близькості від місця їх роз'єднання; ворота зрушені і не можуть бути поставлені на місце в

найкоротший час; гравець отримує серйозну травму або травмований гравець безпосередньо впливає на хід гри. У розіграші спірного м'яча беруть участь по одному польовому гравцеві від кожної команди. Гравці повинні бути розташовані обличчями до короткого борту ігрового майданчика, на половині якої знаходяться гравці команди-суперниці. Гравці не повинні мати фізичного контакту один з одним до початку розіграшу спірного м'яча. Стопи ніг гравців, які беруть участь в розіграші, повинні бути перпендикулярні центральній лінії. Ступні ніг кожного гравця повинні розташовуватися на однаковій відстані від центральній лінії. Ключки необхідно тримати «звичайним» хватом і кисті рук повинні розташовуватися вище офіційної позначки. Пір'я (гаки) ключок повинні розташовуватися перпендикулярно центральній лінії поля по обидва боки м'яча, не торкаючись його [213].

Відрахування гравця можливе у випадку грубих порушень під час гри на полі.

Гол зараховується, якщо він забитий за правилами і якщо арбітр вказує на центральну точку вкидання. Вкидання після забитого гола вважається підтвердженням гола. Гол не зараховується, якщо гравець, який його забив, безпосередньо перед голом порушив правила або гравець атакуючої команди зрушує ворота команди, що захищається з місця.

Можна виділити основні завдання використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років:

1. Ознайомити дітей із захоплюючою грою, необхідним для неї інвентарем. Сформувати мотивацію грати у флорбол.
2. Вчити підбирати ключку і тримати її правильно; вести шайбу різними способами: стоячи на місці, по колу, вправо і вліво, не відриваючи її від ключки, навколо предмета і між ними (кегли, кубики тощо).
3. Кидати шайбу в ворота з місця, збільшувати силу кидка і відстань. Ударяти по нерухомій шайбі зі зручного для дитини боку. Забивати шайбу у ворота після ведення. Розвивати точність, окомір, швидкість, витривалість, координацію рухів.
4. Навчати правилам безпечної гри, дій удвох, утрюх, а також виховувати витримку, взаєморозуміння.

Використання засобів флорболу вимагають від дітей самостійності, швидкості, спритності рухів, орієнтування в просторі, що є

вищою формою проявлення ігрових умінь. Дитина в найкоротші проміжки часу повинна реально оцінити розташування партнерів і противника, положення м'яча, шайби, вибрати найбільш правильні дії і застосувати їх. Все це вимагає від гравців розвитку певних умінь і навичок. Грі у флорбол характерна певна специфіка, що вимагає точності рухових дій, певного складу учасників, розподілу функцій, чіткої організації ігрових умов (розмітка майданчика, підбір інвентарю).

О. Л. Богінч [13, 14] вважає, що головним у навчанні дітей старшого дошкільного віку елементам спортивних ігор є визначення раціональної послідовності навчання елементів гри, що відповідає рівню рухового досвіду дитини. У різних комбінаціях тут використовуються ходьба, біг, стрибки, метання, що сприяє вдосконаленню основних рухів.

Засоби флорболу сприяють удосконаленню навичок правильної ходьби. Дія спеціальних фізичних вправ спрямовано на те, щоб формувати правильну поставу, чіткий та ритмічний крок, природний рух руками. Діти вчаться ходити із зміною темпу й напрямку («змійкою»), виконувати вправи на увагу та витримку під час ходьби (зупинятися за сигналом, набувати певної пози, робити поворот направо, наліво і продовжувати рух), дотримуватись однакової відстані одне від одного, йти в темпі, визначеному інструктором із фізичної культури. У цьому віці широко застосовують ходьбу приставним кроком (лівим та правим боком), спиною вперед, схрещеним кроком, напівприсід, із предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми та ін.) [24, 109, 174]. Біг дітей старших груп відзначається прямолінійністю, хорошою координацією, рухи ніг та рук добре узгоджені, а також зменшується розворот ступнів назовні. Однак деякі деталі техніки ще недостатньо засвоєні (не у всіх дітей енергійні рухи зігнутими у ліктях руками, стегно ноги недостатньо виноситься вперед-угору), а засоби флорболу допомагають сформувати рухові навички бігу. Доречно пропонувати вправи на рівновагу, що поєднуються з різними руховими завданнями: ходьба з пересуванням через предмети (кубики, м'ячі), покладені на лаві на відстані кроку одне від одного; ходьба по лаві (колоді) приставним кроком, лівим і правим боком та ін. Діти 5-6 років повинні оволодіти навичками кидання й ловлі м'яча в парах, по колу; кидання м'яча вгору або об стінку обома та однією

рукою, піймання його; відбивання м'яча об землю долонею на місці та в русі та ін. Дітей вчать кидати м'яч одне одному і вперед різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча [174]. Спеціальні фізичні вправи із ключками і м'ячем сприяють цьому, розвивають окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук і тулуба [24, 109].

На думку Є. В. Шульгіної, вдосконалення виконання основних рухів вимагає варіативного їх вдосконалення (різними способами, в поєднаннях, зі змінами темпу і швидкості), що є притаманним для флорболу. Крім того, засоби флорболу впливають і на розвиток дрібної моторики. Відомо також, що сенсорне представництво дрібних м'язів в корі головного мозку значно більше, ніж великих м'язів, що ще раз підтверджує доцільність використання цих засобів у системі фізичного виховання і розвитку дітей 5-6 років. У науковій літературі зазначається, що досвід, накопичений дитиною під час гри, містить різноманітні рухові програми, підвищує тим самим можливості дитини для оволодіння новими рухами. Різноманітні способи досягнення мети, відносна самостійність дій, відсутність жорсткої регламентації допускають можливість широкого вибору самостійної діяльності, а розвиток творчих рухових здібностей сприятливо впливає на прояв самостійності, ініціативності, винахідливості. Ігри з елементами спорту відзначаються великою різноманітністю взаємодії сенсорних систем різної модальності, що також є фактором вдосконалення сенсорної організації рухів [148].

Однозначно, що флорбол сприяє покращенню здоров'я дітей, удосконаленню функцій організму (ОРА, дихальної, серцево-судинної, нервової систем і т. д.) сприяє фізичному розвитку [117]. Особливо сприятливі умови створюються для розвитку координаційних здібностей: спритності рухів, окоміру, орієнтації в просторі. Динамічний характер гри, постійно високе емоційне і фізичне напруження активізують захисні сили організму, підвищуючи його резервні й адаптаційні можливості [70, 131, та ін.]. Тому регулярні заняття із використанням засобів флорболу сприяють формуванню фізичного здоров'я.

Засоби флорболу впливають на фізичний розвиток, функціональний стан, фізичну підготовленість і на психоемоційну сферу дітей 5-6 років.

Ефективність ігрової діяльності в значній мірі обумовлюється проявом уваги, її обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключення. При цьому під обсягом уваги розуміється здатність гравця одночасно тримати в полі зору кілька об'єктів: м'яч, гравців супротивника і партнерів. Концентрація уваги на найбільш важливому об'єкті свідчить про інтенсивність уваги, а вміння протистояти різним відволікаючим діям визначається стійкістю уваги. Уміння орієнтуватися відповідно до ситуації пов'язане з процесом сприйняття. Воно визначається периферичним і глибинним зором, включає специфічні види сприйняття: «почуття воріт», «почуття м'яча», «почуття часу і простору». Гра багато в чому залежить від ступеня прояву вольових якостей: ініціативності, рішучості, цілеспрямованості. Природно, що діти старшого дошкільного віку характеризується нестабільністю і незрілістю розвитку цих якостей. Розвиток особистісних якостей у даній віковій категорії найбільш активно відбувається під час ігрової діяльності. Засоби флорболу допомагають дітям вчитися розуміти загальну мету, брати на себе відповідальність за свої дії, не підводити команду. У дітей виробляється звичка поступатися особистими інтересами заради досягнення спільної мети команди. Спільна гра сприяє взаєморозумінню, вмінню рахуватися з іншими дітьми. Вони привчаються допомагати гравцеві, який потрапив у скрутне становище. Під час гри у флорбол діти вчаться самостійно вирішувати конфлікти і сварки [118, 123].

У процесі навчання елементів флорболу головним є техніка безпеки, а саме – безпечне володіння ключкою і м'ячем. Здатність впевнено володіти ключкою і м'ячем звільняє свідомість і розслабляє тіло. Оволодівши цими навичками, можна переходити до вивчення технічних елементів флорболу. Дослідники зазначають [14, 18, 152], що комплекси спортивних вправ, що входять до складу спортивної гри у флорбол, треба складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м'язових груп дітей старшого дошкільного віку. Ігрові елементи повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись. Усі дії вихованців під час гри обумовлюються певними правилами, які також послідовно і поступово ускладнюються. При систематичному і цілеспрямованому використанні засобів флорболу і вивченні елементів гри, найбільш повноцінно відбувається процес оволодіння та розвиток життєво

необхідних рухових вмінь і навичок. Засвоєння широкого спектра рухових навичок, що потрібні для забезпечення життєдіяльності дитини, є важливим завданням фізичного виховання дітей, що можна вирішити під час занять із флорболу. Фахівці з фізичної культури переконані, що флорбол є одним із ефективніших засобів зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку [22, 29, 58, 218].

Висновки до розділу 1

Аналіз літературних і документальних джерел дозволив розкрити стан здоров'я та важливість рухової активності дітей дошкільного віку; вікові особливості фізичного та психічного розвитку дітей 5-6 років; сучасні підходи щодо організації системи фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у ЗДО; особливості використання засобів флорболу на початкових етапах навчання дітей.

Доведено, що стан здоров'я знаходиться в безпосередній залежності та зв'язку із руховою активністю [23]. Достатня рухова активність відіграє роль своєрідного регулятора росту та розвитку дитячого організму, а також є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної системи та соціального суб'єкта [174].

Рухова активність є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Постійний приток пропріорецептивної імпульсації, виникаючої під час м'язової діяльності, стимулює фізичний, сенсорний, інтелектуальний розвиток дитини [162, 217]. Сучасні підходи щодо модернізації дошкільної освіти у сфері фізичного виховання спрямовано на забезпечення цілісного педагогічного процесу, вплив якого орієнтований не тільки на окремі якості особистості, а й на організм дитини в цілому, що сприяє формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я дошкільнят [83, 150, 191].

Однак аналіз літератури показав, що кожна четверта дитина дошкільного віку хворіє протягом року більше 4 разів, а профілактичні огляди дітей констатують, що 50-80 % вихованців у групах закладів дошкільної освіти мають незадовільний стан здоров'я [73]. Це свідчить про необхідність впровадження нових

видів рухової активності, що сприятиме зміцненню здоров'я, формуванню мотивації та підвищенню інтересу до занять фізичною культурою [191].

Дослідження сучасних підходів у сфері фізичного виховання дошкільнят свідчить про наявність рекреаційних та оздоровчих програм із пріоритетним використанням новітніх засобів фізичної культури, у тому числі елементів спортивних ігор [69, 153, 162, 181].

Особливий інтерес викликає спортивна гра флорбол, що має свою специфіку. Однак, у доступній нам літературі зустрічаються лише фрагментарні дані щодо можливостей використання засобів флорболу у практиці фізичного виховання дошкільнят, що і зумовило вибір теми дисертаційного дослідження.

Результати аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури було висвітлено у таких власних публікаціях [0, 113, 115, 117, 120, 121, 122, 128].

РОЗДІЛ 2

ОЦІНКА ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури і власні дані дослідження свідчать, що зміст та спрямованість фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку на сучасному етапі у повній мірі не забезпечують у повній мірі достатнього рівня фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та психоемоційної сфери; засоби фізкультурно-оздоровчої роботи, що застосовують у закладах дошкільної освіти не повністю відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на інноваційні та більш ефективні [1, 80, 117, 143, та ін.]. Тому, зміцнення здоров'я дітей 5-6 років, за рахунок організації фізкультурно-оздоровчих занять, є актуальним питанням, що потребує вирішення. Пріоритетне використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання передбачає визначення фактичного вихідного психофізичного стану дітей, що дозволить оцінити можливі наслідки впливу таких занять фізичними вправами на організм дітей 5-6 років.

2.1. Аналіз показників фізичного розвитку дітей 5-6 років

На етапі констатувального експерименту було проведено контент-аналіз медичних карток дітей старших груп, в ході якого було встановлено, до яких медичних груп вони належать. Ми виокремили дітей 5-6 років, які належали до основної групи з фізичного виховання і були практично здоровими. Це в подальшому дало право пропонувати додаткове фізичне навантаження. Після проведеного аналізу медичної документації батькам роздали інформаційні згоди (додаток А) – офіційний документ на дозвіл проводити заходи стосовно оцінки фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та психічної сфери їхніх дітей. У педагогічному дослідженні взяло участь 65 дітей, із них 31

хлопчик (47,7%) і 34 дівчинки (52,3%), середній вік становив $5,65 \pm 0,38$ років (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1

Розподіл дітей за віком і статтю

| Вік, років | Кількість дітей (n=65) | | | |
|---|------------------------|----------|----------|----------|
| | Хлопчики | | Дівчатка | |
| | Абс. | Відн., % | Абс. | Відн., % |
| 5 | 10 | 15,4 | 10 | 15,3 |
| 5,6 | 14 | 21,5 | 12 | 18,5 |
| 6 | 7 | 10,8 | 12 | 18,5 |
| 6,6 | - | - | - | - |
| Всього | 31 | 47,7 | 34 | 52,3 |
| Середній вік, років ($\bar{x} \pm S$) | $5,65 \pm 0,38$ | | | |

Інтегративна оцінка стану здоров'я дитини неможлива без урахування особливостей її фізичного розвитку [5, 23]. Одним із пріоритетних завдань педагогічної роботи з дитиною дошкільного віку є повноцінний фізичний розвиток її організму, який можливий за умов забезпечення оптимальної рухової активності. Своєчасне оволодіння основними рухами забезпечує високий рівень фізичної підготовленості та функціонального стану організму [182]. Покращення названих вище показників сприяє гармонійному фізичному розвитку, що включає в себе комплекс морфофункціональних ознак, характеризуючих онтологічний рівень біологічного розвитку організму дитини [23].

Фізичний розвиток характеризується комплексом соматометричних (антропометричних), стоматоскопічних і фізіометричних ознак, фізичної підготовленості і рухової активності, що має важливе значення при оцінці фізичного стану дітей [162]. Оцінка фізичного розвитку дітей певної вікової категорії відбувається шляхом порівняння індивідуальних показників зі встановленими середніми даними вікових норм.

При визначенні антропометричних показників було встановлено, що досліджувані нами діти старшого дошкільного віку за переважною більшістю показників не мають суттєвої різниці у порівнянні з даними, наведеними в літературі [5, 23, 33, 41]. Порівняння даних, наведених у таблиці 2.2 і середньостатистичних значень антропометричних параметрів показало, що у дівчаток 5-6 років більш високі темпи росту довжини тіла на 1,48 см, маси тіла на 1,09 кг, а також величини окружності грудної клітки на 1,75 см, на відміну від хлопчиків цього віку.

Статистичні показники фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку (за Е. С. Вільчковським, 2008)

| Показник и | Діти 5 років (n=47) | | | | Діти 6 років (n=18) | | | | Усього (n=65) | |
|---------------|---------------------|----------|------------|----------|---------------------|----------|------------|----------|------------------|----------|
| | Хлопч. | | Дівч. | | Хлопч. | | Дівч. | | | |
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| Зріст, см | 114,9 7 | 3,1 8 | 115,1 2 | 2,9 9 | 116,4 5 | 3,1 6 | 116,9 1 | 3,1 2 | 115,6 8 | 4,3 1 |
| Маса, кг | 19,32 | 2,2 6 | 20,05 | 1,6 5 | 20,41 | 2,2 8 | 20,96 | 2,3 4 | 19,84 | 2,2 5 |
| ОГК, см | 57,53 | 3,1 4 | 58,11 | 3,0 1 | 59,28 | 3,1 8 | 60,02 | 3,0 5 | 58,43 | 3,2 3 |

При оцінці поступальної (з підвищенням віку) динаміки показників довжини тіла, маси тіла й ОГК у цій же віковій групі дівчаток порівняно з показниками, що наведені у спеціальній літературі, як середні для даного віку, суттєво не відрізняються. Згідно з літературними даними у дітей старшого дошкільного віку спостерігається збільшення зросту до 7-10 см на рік. Маса тіла збільшується рівномірно – на 2-3 кг, а ОГК – на 1,5-2 см на рік [49, 77, 159, 160].

Таким чином, отримані результати вимірювань антропометричних характеристик морфологічного статусу дітей старшого дошкільного віку та їх аналіз підтверджують відсутність гендерних відмінностей в одній віковій категорії, хоча між групами дітей 5 і 6 років було визначено більш виражену різницю показників.

Індивідуальна оцінка рівня розвитку антропометричних показників з використанням регіональних нормативних таблиць дозволила виявити дітей старшого дошкільного віку, в яких антропометричні показники є вищими, вище середніх, нижче середніх та низькими у відповідності до вікової норми (табл.2.3).

Аналізуючи показники зросту дітей 5 і 6 років у відповідності до вікової норми, виявили такі особливості: із високими показниками 8 дітей (4 дітей 5-ти років і 4 дітей 6-ти річного віку) – 12,31%, вищій середнього – 25 дітей (21 і 4 відповідно) – 38,46%, із середніми показниками – 31 дитина (21 і 10) – 47,69%, нижче середнього – 1 хлопчик – 1,54%; дітей із низькими показниками немає.

Результати маси тіла старших констатували: високі показники мають 3 дітей (1 хлопчик 5 років і 2 дитини 6-ти років) – 4,6%, вище середнього – 8 дітей (5 і 3 відповідно) – 12,31%, середні – 41 дитина (31 і 10) – 63,08%, нижче середнього – 12 (9 і 3) – 18,46%, із низьким показником маси 1 дівчинка 5-ти років – 1,54%.

Таблиця 2.3

**Розподіл дітей за рівнями фізичного розвитку з
урахуванням сигмальних відхилень**

| Величини оцінки показників | Кількісні характеристики | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|-------|-------|-------|---------------------|-------|-------|-------|---------------|-------|
| | Діти 5 років (n=47) | | | | Діти 6 років (n=18) | | | | Усього (n=65) | |
| | Хлопч. | | Дівч. | | Хлопч. | | Дівч. | | | |
| | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % |
| Зріст | | | | | | | | | | |
| Високий | 2 | 4,26 | 2 | 4,26 | 2 | 11,11 | 2 | 11,11 | 8 | 12,31 |
| Вищий середнього | 11 | 23,4 | 10 | 21,28 | 2 | 11,11 | 2 | 11,11 | 25 | 38,46 |
| Середній | 10 | 21,28 | 11 | 23,4 | 5 | 27,28 | 5 | 27,28 | 31 | 47,69 |
| Нижче середнього | 1 | 1,54 | - | - | - | - | - | - | 1 | 1,54 |
| Низький | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Маса тіла | | | | | | | | | | |
| Високий | 1 | 1,54 | - | - | 1 | 5,56 | 1 | 5,56 | 3 | 4,61 |
| Вищий середнього | 2 | 4,26 | 3 | 6,38 | 1 | 5,56 | 2 | 11,11 | 8 | 12,31 |
| Середній | 16 | 34,04 | 15 | 31,91 | 5 | 61,11 | 5 | 55,56 | 41 | 63,08 |
| Нижче середнього | 5 | 10,64 | 4 | 8,51 | 1 | 22,22 | 2 | 11,11 | 12 | 18,46 |
| Низький | - | - | 1 | 1,54 | - | - | - | - | 1 | 1,54 |
| Окружність грудної клітки | | | | | | | | | | |
| Високий | 2 | 4,26 | 2 | 4,26 | 2 | 11,11 | 1 | 5,56 | 7 | 10,77 |
| Вищий середнього | 4 | 8,51 | 5 | 10,64 | 1 | 5,56 | 2 | 11,11 | 12 | 18,46 |
| Середній | 15 | 31,91 | 16 | 34,04 | 5 | 27,78 | 5 | 27,78 | 41 | 63,08 |
| Нижче середнього | 1 | 1,54 | 2 | 4,26 | 1 | 5,56 | 1 | 5,56 | 5 | 7,69 |
| Низький | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Отримані значення ОГК 5-ти і 6-ти річок свідчили про те, що високі показники мали 7 дітей (4 дітей 5-ти річного віку і 3 6-ти річки) – 10,77%, вищий середнього – 12 (10 і 3 відповідно) – 18,46%, середні – 41 (31 і 10) – 63,08%, нижче середнього – 5 – (3 і 2) – 7,69%; дітей із низькими показниками ОГК немає.

Отже, показники зросту, маси тіла та ОГК у переважній більшості (58,46%) досліджуваних дітей відповідали середньому рівню морфофункціонального розвитку. За гендерною ознакою фізичного розвитку дітей суттєвої різниці не спостерігалось, тому в подальшому досліджуваних дітей поділяли лише за віком.

Досить важливим критерієм фізичного розвитку дітей є пропорційність тілобудови дошкільнят (табл. 2.4). За результатами нашого дослідження середньостатистичні показники гармонійності

тілобудови (індекс Пін'є) дітей віком 5 і 6 років, які відвідували цей дошкільний заклад, не мали суттєвої різниці. Загальна кількість дітей, показники яких відповідали віковій нормі становила 23 (35,38%). Загальна кількість дітей 5 років у відповідності до норми становила 8 (17,02%); серед дітей 6 років – 15 (83,33%). Із отриманих даних бачимо, що тілобудова дітей 6 років пропорційна, у порівнянні з 5-ти річками. Пояснити це можна особливостями формування і розвитку основних систем організму, у тому числі й ОРА.

Таблиця 2.4

**Вихідні дані пропорційності фізичного розвитку дітей
5-6 років, у. о.**

| Показник | Діти | | Відповідність показників до вікової норми | |
|------------------------|---------------------|------|---|----------|
| | \bar{x} | S | Абс., особи | Відн., % |
| Індекс Пін'є, у. о. | Усього (n=65) | | | |
| | 37,47 | 4,31 | 23 | 35,38 |
| | Діти 5 років (n=47) | | | |
| | 36,98 | 3,36 | 8 | 17,02 |
| | Діти 6 років (n=18) | | | |
| | 37,78 | 3,54 | 15 | 83,33 |

Склепіння стопи дітей 5 і 6 років завершує формування, а виїмка склепіння набуває правильної форми для нормального функціонування нижньої кінцівки. Так як одним із найбільш поширеним дитячим захворюванням опорно-рухового апарату є плоскостопість, тому проводили діагностику стоп дітей старшого дошкільного віку. Інструментальні антропометричні виміри склепіння стопи дали можливість визначити рівень її сформованості (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Вихідні дані обстеження склепіння стоп дітей 5-6 років
(за М. О. Фрідляндом)**

| Показник | Діти | | Відповідність показників до вікової норми | |
|---------------------------|---------------------|------|---|----------|
| | \bar{x} | S | Абс., особи | Відн., % |
| Склепіння стопи, у. о. | Усього (n=65) | | | |
| | 28,89 | 1,75 | 38 | 58,46 |
| | Діти 5 років (n=47) | | | |
| | 29 | 1,77 | 20 | 42,55 |
| | Діти 6 років (n=18) | | | |
| | 28,85 | 2,29 | 15 | 83,33 |

Загальна кількість дітей із показниками норми становила 38 (58,46%) дітей. Серед дітей 5 років, показники яких відповідали віковій нормі – 20 (42,55%); у 6-ти річок – 15 (83,33%). Отримані дані вказали на необхідність включити спеціальні фізичні вправи у зміст фізкультурно-оздоровчих занять для правильного формування скелетиння і пропонувати виконувати їх не лише на фізкультурних заняттях, а й в інших формах занять протягом дня у ЗДО і в домашніх умовах також.

2.2. Функціональний стан дітей 5-6 років

Функціональний стан дитячого організму залежить від особливостей енергетичного обміну, здатності серцево-судинної і дихальної системи реагувати на фізичні навантаження. Фізична активність сприяє вдосконаленню усіх органів і систем організму, формуванню функціональних резервів організму.

Для комплексної оцінки організму спостережуваних дітей 5-6 років проводили визначення функціональних можливостей головних життєво важливих систем організму. Таке дослідження дозволяло оцінити роботу основних систем організму і якщо є, то своєчасно виявляти певні порушення, що могли бути наслідками порушення режиму дня чи певними ознаками захворювання організму дошкільнят [97].

Реалізація обраних методів дозволила отримати кількісну оцінку функціонального стану дихальної (ЧД), серцево-судинної систем (ЧСС) [5, 24, 73, 150]. Критерієм резерву та економізації функції серцево-судинної системи були показники проби Руф'є, проби Штанге і проби Генча і ЖЄЛ [5, 23]. Вивчення функціональних можливостей дітей старшого дошкільного віку ґрунтувались на загальноприйнятих методиках [162], (табл. 2.6).

Середні показники ЧСС_{сп.} у відповідності до вікової норми для дітей 5 років становить 95-100 уд/хв⁻¹, для 6 років – 85-95 уд/хв⁻¹ [23]. У ході нашого дослідження отримали середній показник ЧСС_{сп.} 97,15 ± 2,39 уд/хв⁻¹, загальна кількість дітей, показники яких відповідали віковій нормі була 37 (56,92%) (при чому у дітей 5-ти років ЧСС_{сп.} становила 99 ± 2,81 уд/хв⁻¹, з яких 21 (44,68%) відповідали показникам норми; у 6-ти річок середній показник ЧСС_{сп.}

становив $95 \pm 2,18$ уд/хв⁻¹, а загальна кількість дітей із результатами у відповідності до норми була 16 дошкільнят (88,89%). Отримані результати вимірювань підтверджують наукову думку фахівців [24, 33] про те, що з віком значення ЧСС_{сп.} поступово знижується.

Статистичні показники ЧД_{сп.} для дітей 5 років становлять 24-26 циклів/хв⁻¹, для 6 років – 22-24 циклів /хв⁻¹ [23]. Середнє значення, отримане нами в ході педагогічного становило $25,82 \pm 1,45$ циклів /хв⁻¹, було 40 (61,53%) дітей із показниками норми. Серед дітей 5-ти років середнє значення становило $26,55 \pm 1,23$ циклів /хв⁻¹, загальна кількість 22 (46,81%) дітей у відповідності до вікової норми; серед 6-ти річок – $25,82 \pm 1,45$ циклів /хв⁻¹ і 15 (83,33%) відповідно. Також прослідковується тенденція поступового зниження ЧД.

Погоджуємося із фахівцями [5, 24, 73, 150], що оптимальне фізичне навантаження сприяє вдосконаленню функціонування кардіореспіраторної системи. Достатня рухова активність сприяє збільшенню тонузу блукаючого нерва, зменшенню ЧСС і ЧД у стані спокою, збільшенню глибини дихання і легеневої вентиляції.

Показник ЖЄЛ – один з основних критеріїв оцінки стану апарату зовнішнього дихання. Середні дані життєвої ємності легень в результаті дослідження дітей 5 років становили 1040 мл, у 6 років – 1104 мл, що вказує на суттєве зниження ЖЄЛ у відповідності до вікових норм (1490-1540 мл для 5 років і 1790-1940 мл для дітей 6 років) [23].

На основі проведеного нами дослідження можемо сказати, загальна кількість дітей із показниками норми становила 37 осіб (56,92%). ЖЄЛ із високими показниками мала 1 дитина – 3%, середніми 15–23,08%, із низькими 49–75,38%. Отже, більшість дітей старшого дошкільного віку мали показники нижче середніх. Загальна кількість 5 річних дітей, показники яких відповідали віковій нормі становила 23 (48,94%); 6 років – 14 (77,78%).

Спеціальні літературні джерела вказують на те, що основними причинами зниження показників ЖЄЛ можуть бути: різні супутні хвороби органів чи систем організму, психічний дисбаланс. Однак оздоровчі заняття, до складу яких включати спеціальні дихальні фізичні вправи можуть збільшити показники ЖЄЛ [5, 73].

Таблиця 2.6

Вихідні показники кардіореспіраторної системи

| Показники | Діти 5 років (n=47) | | | | Діти 6 років (n=18) | | | | Усього (n=65) | | | |
|--------------------------|---------------------|------|-------|-------|---------------------|------|-------|-------|---------------|------|-------|-------|
| | \bar{x} | S | К-сть | % | \bar{x} | S | К-сть | % | \bar{x} | S | К-сть | % |
| ЧСС, уд/хв ⁻¹ | 99 | 2,81 | 21 | 44,68 | 95 | 2,18 | 16 | 88,89 | 97,15 | 2,39 | 37 | 56,92 |
| ЧДц/хв ⁻¹ | 26,55 | 1,23 | 22 | 46,81 | 25,19 | 1,48 | 15 | 83,33 | 25,82 | 1,45 | 40 | 61,53 |
| ЖЄЛ, мл | 1040 | 1,24 | 23 | 48,94 | 1104 | 1,52 | 14 | 77,78 | 1072 | 1,46 | 37 | 56,92 |
| Проба Генча, с | 11,51 | 1,31 | 21 | 44,68 | 12,59 | 1,54 | 11 | 61,11 | 12,05 | 1,41 | 32 | 49,23 |
| Проба Штанге, с | 21,05 | 2,16 | 23 | 48,94 | 24,59 | 2,32 | 13 | 72,22 | 22,82 | 2,28 | 36 | 55,38 |

Для діагностики стійкості організму до гіпоксії використовували проби Штанге і Генча.

Показники проби Генча (затримка дихання під час видиху) у досліджуваних дітей 5 років становили 11,51 с, у 6 років – 12,59 с (за Авдеєвою Т. Г., 2007 норма становить 12 с у дітей 5 років і 14 с у 6 років). Необхідно відмітити, що кількість дошкільнят, показники яких відповідали віковій нормі була 32 (49,23%), тобто вибірка характеризується меншою кількістю дітей, показники яких відповідають віковій нормі. Серед дітей 5-ти років була 21 дитина (44,68%), у яких показники проби Генча відповідали нормі, а серед 6-ти річок – 11 (61,11%).

Показники проби Штанге (затримка дихання під час вдиху) у дітей 5 і 6 років відповідали середньостатистичним показникам для цього віку, середнє значення становило у 5-ти річок 21,05 с, у 6-то річок – 24,59 с (за Авдеєвою Т. Г., 2007 норма становить 22-24 с у дітей 5 років і 26-30 у дітей 6 років). Необхідно відмітити, що серед досліджуваних дітей, показники яких відповідали віковій нормі було 36 (55,38%), де число дошкільнят 5-ти років становило 23 (48,94%), а 6-ти років – 13 (72,22%).

Отже, порівнюючи отримані значення результатів проби Штанге і проби Генча, можна сказати, що показники проби Генча гірші. Пояснити цей факт можна чутливістю ЦНС до нестачі кисню.

Функціональний стан організму дітей старшого дошкільного віку характеризується фізичною роботоздатністю, що є інтегративним показником можливостей і одним із чинників здоров'я [162]. У нашому дослідженні використовували простий і непрямий метод – функціональну пробу Руф'є. Отримані дані дозволили дійти висновку щодо відповідності показників досліджуваних груп дітей віковим нормам (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

**Розподіл дітей старшого дошкільного віку
за рівнем роботоздатності**

| Величини показників роботоздатності | Кількісні характеристики | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|-------|---------------------|-------|---------------|-------|
| | Діти 5 років (n=47) | | Діти 6 років (n=18) | | Усього (n=65) | |
| | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % |
| Висока | – | – | 2 | 11,11 | 2 | 3,08 |
| Добра | 9 | 19,15 | 10 | 55,56 | 19 | 29,23 |
| Середня | 18 | 38,3 | 5 | 27,78 | 23 | 35,38 |
| Низька | 16 | 34,04 | 1 | 5,56 | 17 | 26,15 |
| Погана | 4 | 8,51 | – | – | 4 | 6,15 |

Аналіз результатів проби Руф'є, що є критерієм резерву та економізації функції серцево-судинної системи, показав середньо-арифметичне значення 2,97 бали. Більшість дітей мали середні показники роботоздатності 23 (35,38%), другу позицію займали показники доброї 19 (29,23%) і низької роботоздатності 17 (26,15%), на останній – показники поганої 4 (6,15%) та високої роботоздатності 2 (3,08%). Аналіз роботоздатності дітей 5 років показав, що із високими критеріями оцінки взагалі немає дошкільнят, 9 (19,15%) мали добрі показники, 18 (38,3%) – середні, 16 (34,04%) – низькі і 4 (8,51%) – погані значення. Результати проби Руф'є серед дошкільників 6 років дещо кращі у порівнянні із 5-ти річками і констатували, що 2 (11,11%) дітей мали високі значення, 10 (55,56%) – добрі, 5 (27,78%) – середні і 1 (5,56%) дитина – низькі показники.

**2.3. Стан фізичної підготовленості дітей
старшого дошкільного віку**

Процес фізичного виховання дітей 5-6 років повинен бути побудований з урахуванням фізичних і психічних можливостей,

спрямований на збереження та зміцнення здоров'я, розвиток і удосконалення фізичних якостей, формування життєво необхідних вмінь та навичок [21, 24, 56].

Педагогічні дослідження з інтенсифікації навчального процесу та шкільної дезадаптації, обумовленою неготовністю дитини до навчання в школі, свідчать, що з кожним навчальним роком збільшується кількість дітей із низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров'я, загальним зниженням фізичної підготовленості [186, 193]. Тому, розробка та застосування програми занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку – одна з актуальних проблем сучасності. Її недостатня розробленість стала передумовою вивчення шляхів програмування фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу. Передбачається, що активне поєднання навчально-пізнавальної та оздоровчо-рухової діяльності дітей 5-6 років забезпечить належний (високий) стан соматичного здоров'я та підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Загальновідомо, що застосування в освітньому процесі дітей старших груп засобів фізичного виховання (загальнорозвиваючих і спеціальних фізичних вправ, рухливих ігор) є однією з основних умов зміцнення здоров'я. За допомогою пріоритетного використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років можна підвищити загальний рівень фізичної підготовленості та сформувати у них життєво необхідні рухові вміння та навички, що знадобляться їм протягом всього життя. Систематичне виконання основних рухів, які є складовими елементів гри у флорбол, позитивно впливає на гармонійний фізичний розвиток дитини, сприяє вдосконаленню роботи серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зміцнює м'язи та сприяє правильному формуванню ОРА, розвиває фізичні якості (швидкість, спритність, силу, гнучкість та витривалість).

Процес розробки програми фізкультурно-оздоровчих занять являє собою ряд етапів одним з яких є оцінка фізичної підготовленості дитини, визначення рівня готовності до фізичних навантажень і спрямованості занять. Рівень фізичної підготовки залежить від фізичного розвитку і функціонального стану організму і виступає важливим критерієм оцінки функціонування організму. Оцінка фізичної підготовленості дітей 5-6 років закладів дошкільної

освіти Сумської області у 2016–2017 році здійснювалася відповідно до програм:

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. К., 1999. 47 с. [10].
2. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) (авт. Кононко О. Л. та ін., 2012). [11].
3. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма (авт. Крутій К. Л., 2011) [42].
4. Контроль за системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах (авт. Цимерлан І. Л., 2003) [71].
5. Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років «Дитина» (авт. Проскура О. В., 2012) [167].
6. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (авт. Аксьонова О. П. та ін., 2014) [168].
7. Програма розвитку дитини старшого дошкільного віку «Впевнений старт» (авт. Андрієтті О. О. та ін., 2013) [169].

Аналіз результатів орієнтовних навчальних нормативів і вимог дозволив оцінити рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Оцінювання контрольних навчальних нормативів і вимог із деяких видів випробувань дало можливість визначити вихідні дані фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку та встановити відповідність нормативів до вікової норми дошкільнят. Це слугувало орієнтиром для подальшої корекції роботи з дітьми, для підвищення рівня їх фізичної підготовленості й розробки програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу. Для визначення фізичної підготовленості дітей 5-6 років було запропоновано відповідні тести, що передбачені програмою з фізичного виховання в освітньому процесі: «біг 10 м», «біг 20 м», «частота рухів кистю за 5 с», «швидкість стрибків на місці за 5 с», «стрибки у довжину з місця», «метання тенісних м'ячиків на дальність», «влучання предмета в ціль», «нахил тулуба вперед», «динамометрія правої кисті», «динамометрія лівої кисті», «вис на поперечині». Результати оцінювання фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку представлено у таблиці 2.8.

Показники фізичної підготовленості дітей 5 і 6 років

| Показники | Діти 5 років (n=47) | | Рівень | Діти 6 років (n=18) | | Рівень |
|--|------------------------|-----|--------|------------------------|-----|--------|
| | \bar{x} | S | | \bar{x} | S | |
| Біг 10 м, с | 3,4 | 0,3 | с | 3,0 | 0,3 | в |
| Біг 20 м, с | 5,8 | 0,4 | с | 5,0 | 0,2 | в |
| Частота рухів кистю руки за 5 с, кількість разів | 23,0 | 2,9 | с | 23,8 | 3,1 | с |
| Швидкість стрибків на місці за 5 с, кількість разів | 11,0 | 2,1 | с | 13,7 | 2,6 | с |
| Стрибок у довжину з місця, см | 84,4 | 7,9 | с | 93,1 | 6,9 | с |
| Метання тенісного м'яча, м | 5,6 | 0,9 | с | 7,3 | 1,1 | с |
| Влучання предмета в ціль, бали | 7,4 | 1,7 | с | 9,6 | 1,9 | с |
| Нахил тулуба вперед, сидячи на підлозі, см | 5,1 | 2,3 | с | 7,0 | 2,5 | с |
| Динамометрія правої кисті, кг | 6,8 | 1,2 | н | 9,1 | 1,6 | н |
| Динамометрія лівої кисті, кг | 5,8 | 1,4 | н | 7,9 | 1,4 | н |
| Вис на поперечині, с | 20,0 | 7,5 | н | 23,4 | 7,5 | н |

Примітки: в – високий рівень, с – середній рівень, н – низький рівень.

Середні значення результатів рухових тестів у групах дітей 5 і 6 років вказують на те, що показники фізичної підготовленості переважної більшості дітей відповідають середньому рівню. Виняток становлять результати у тестах «біг 10 м», «біг 20 м», де у дітей 6 років середні значення відповідають високому рівню, а результати у тестах на визначення сили і силової витривалості свідчать про низький рівень їх розвитку. Такі результати пояснюються сенситивними періодами розвитку рухових якостей для даної вікової категорії.

На думку авторів [23, 48, 50, 83, 84], рухові тести є необхідними у контролі фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку та інформативними стосовно вибору засобів фізичної культури в освітньому процесі ЗДО.

2.4. Аналіз показників психоемоційної сфери дітей 5-6 років

Рівень розвитку показників психічної сфери дітей 5-6 років визначає запас знань під час навчальних занять у режимі дня ЗДО [33, 77]. Дослідження Ю. М. Коржа [73] засвідчують, що діти

старшого дошкільного віку віддають перевагу, по-перше, фізкультурним заняттям, а по-друге, фізкультурно-оздоровчим заходам у режимі дня в ЗДО. Але не зважаючи на такі дані, інтерес дітей до рухової активності з кожним роком зменшується, а це є вагомою причиною погіршення стану здоров'я [4, 144, 151, 174]. Вихід із цієї ситуації лише один – глибоке розуміння чинників формування пізнавальної сфери за допомогою різних форм занять і засобів фізичної культури у режимі дня ЗДО і в домашніх умовах. Старший дошкільний вік – період інтенсивного формування інтересів і ціннісних потреб, вдосконалення пізнавальних процесів [17, 43, 54, та ін.]. У зв'язку з цим автори Ю. М. Бабачук [7], В. А. Мануйлова підкреслюють необхідність обґрунтування сучасних підходів фізкультурно-оздоровчих занять, враховуючи особливості психічних процесів і побажання батьків дітей. В. В. Поліщук [160] наголошує, що формування психічної сфери дітей 5-6 років під час фізкультурних занять у старших групах потребує творчого підходу вихователів та інструкторів із фізичної культури та правильної організації оздоровчих заходів у режимі дня ЗДО. Для покращення ефективності фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку необхідне розуміння механізмів формування психічних процесів та інтересів щодо фізкультурної діяльності дітей 5-6 років в освітньому процесі [33, 41].

Вивчення пізнавальних процесів дітей старшого дошкільного віку потребує застосування спеціальних методик. Але вивчення спеціальної літератури показує, що діти 5-6 років до 15 хвилин можуть утримувати стійкість уваги, тому допустима певна кількість завдань, доступних і цікавих для сприйняття. Це створює передумови успішного вирішення питання щодо розвитку пізнавальних процесів і мовлення дітей старшого дошкільного віку під час фізкультурно-оздоровчих заходів, які застосовуються у режимі дня дошкільних установ.

Дослідження психічних процесів і мовлення у дітей 5-6 років показало результати, подані у таблиці 2.9.

Аналізуючи результати, отримані під час діагностики мислення, було виявлено, що середній бал у дітей 5 років становив 4,1 бали, у 6 років – 4,2 бали. Це може пояснюватись тим, що до 5 років мислення набуває наочно-дієвого характеру, який, незважаючи на те, що це

елементарний рівень, зберігається протягом усього життя. Поступово відбувається перехід до наочно-образного мислення, яке у 5-6 років стає головним. У період із 5 до 6 років основним є образне мислення, однак розвиваються всі його види. Змінюється характер їх взаємодій. Сюжетно-рольові ігри та ігри з правилами стимулюють розвиток наочно-образного мислення. У п'ять років діти починають виділяти спільні суттєві ознаки. Близько 6 років розвиваються вищі форми наочно-образного мислення, на основі яких стає можливим формування узагальнених знань і розвиток словесно-логічного мислення [150].

Таблиця 2.9

Показники психічних процесів і мовлення дітей 5-6 років

| Психічні процеси, мовлення | \bar{x} | S |
|----------------------------|-----------|-----|
| Діти 5 років (n=47) | | |
| Мислення, бали | 4,1 | 0,9 |
| Увага, бали | 5,2 | 0,8 |
| Пам'ять, бали | 3,9 | 0,9 |
| Мовлення, бали | 3,9 | 1,4 |
| Діти 6 років (n=18) | | |
| Мислення, бали | 4,2 | 1,0 |
| Увага, бали | 5,7 | 1,0 |
| Пам'ять, бали | 4,0 | 0,9 |
| Мовлення, бали | 5,1 | 1,4 |

Стосовно дослідження уваги та її складових – продуктивності, стійкості, обсягу – було виявлено, що рівень її розвитку досліджуваної групи дітей 5-6 років був вищим, ніж інших пізнавальних процесів, які ми визначали. Так, результати тестування (\bar{x} = від 5,2 до 5,7 балів) відповідали середньому рівню розвитку уваги дітей старшого дошкільного віку. Необхідно відмітити, що увага посідає особливе місце серед інших психічних процесів. Увага – це спрямованість і зосередженість свідомості на певному об'єкті. Її роль полягає у забезпеченні психічних процесів (пізнавальних, емоційних, вольових) та успішної роботи свідомості [77, 150, 163].

Отримані нами дані співпадають із положеннями дошкільної педагогіки і психології про те, що дошкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку пам'яті, яка знаходиться у тісному взаємозв'язку зі сприйняттям і мисленням дитини [41, 150]. Досліджуючи пам'ять дошкільників, отримали такі результати: середнє значення у дітей 5 років було 3,9 бали, у 6 років – 4,0 бали. Як правило, пам'ять має мимовільний характер. Запам'ятовування і

пригадування відбувається незалежно від волі та свідомості, вони реалізуються у діяльності і зумовлюються нею. Довільні форми запам'ятовування і відтворення, що починають складатися у середньому дошкільному віці, суттєво вдосконалюються у дітей старшого дошкільного віку. У зв'язку з цим, найсприятливіші умови для опанування довільного запам'ятовування і відтворення формуються під час гри, коли запам'ятовування є умовою виконання дитиною взятою на себе ролі. Отже, для дошкільників найбільш характерною є рухова, емоційна та образна пам'ять (особливо зорова). Значний розвиток рухової пам'яті стає основою для засвоєння складових сенсомоторних навичок трудової, ігрової, музичної, спортивної діяльності [150].

Важливими завданнями нашого дослідження було визначення рівня сформованості мовлення. Відомо, що мислення нерозривно пов'язане з мовою і мовленням [33, 100, 150]. Думка об'єктивізується у мові та мовленні. Мовлення є способом, а мова – засобом вираження думки і формою її існування. Чим більше продумана думка, тим чіткіше вона буде виражена у мовленні. Результати, які ми отримали при діагностуванні мовлення, дозволили говорити про більш високий рівень його розвитку в дітей 6 років, що становив 5,1 бали, ніж у 5 років – 3,9 бали. Таким чином, підтверджуються дані інших дослідників про те, що у дошкільному віці відбувається засвоєння всіх сторін мови, формуються її нові форми та вдосконалюються функції мовлення; активно розширюється лексика дитини при опорі на її чуттєвий та практичний досвід; мовлення інтегрується з іншими пізнавальними процесами [150].

Отже, аналіз отриманих показників психічних процесів свідчить, що мислення, увага, пам'ять і мовлення дітей старшого дошкільного віку знаходяться на середньому рівні розвитку.

У ході педагогічного експерименту дітей 5 і 6 років було поділено на дві групи за показниками, що відповідають і не відповідають віковим нормам. Так, серед дітей 5 років у 61,7% розвиток мислення відповідає нормі, а у 38,3% – нижче норми; серед дітей 6 років – 66,7% і 33,3% відповідно. Здатність концентруватися на певних об'єктах (увага) у 65,9% дітей 5 років відповідає нормі, а у 34,1% – нижче норми; серед дітей 6 років – 72,2% і 27,8% відповідно. Пам'ять у 85,1% дошкільнят 5 років відповідає і у 14,9% не відповідає віковій нормі; серед дітей 6 років – 83,3% і 16,7%. Процес мовлення

розвинений на достатньому рівні у 85,1% дітей 5 років, а у 14,9% нижче за норму; у 6-ти річних – 83,3% і 16,7% відповідно.

У дошкільному віці формування фізичних і психічних процесів має велике значення. На думку вченого [33], дошкільний вік відноситься до так званих критичних періодів у житті дитини, що проявляється через підвищену вразливості нервової системи і підвищений ризик виникнення порушень її функцій. Так, С. В. Велієва пов'язує це з тим, що в цьому віковому періоді відбувається наростання сили і рухливості нервових процесів, формування вищої нервової діяльності. Психічна сфера дітей 5-6 років досить вразлива, тому негативні емоційні перевантаження часто зумовлюють дисбаланс між фізичним і психічним здоров'ям. У таких випадках виникає тривожність, яка може проявлятися в різних негативних психічних станах (плаксивості, порушенні сну й апетиту тощо). Із віком організація і структуризація ЦНС стає більш складною, значить, якщо наявні негативні психічні стани, то вони теж будуть ускладнюватись. Якщо не звертати уваги на тривожність у дітей дошкільного віку, то в подальшому їхньому житті можуть викликати складності щодо соціалізації і становлення особистості. Доцільно використовувати у ЗДО різні фізкультурно-оздоровчі заходи, у тому числі і заняття, що несуть у собі не лише вплив на фізичний стан, а й емоційну насиченість, що сприяє покращенню психічного стану дітей 5-6 років.

У контексті нашого дослідження важливою є характеристика психічного стану дітей старшого дошкільного віку, що визначалася за допомогою методики «Паровозик» (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Розподіл дітей старшого дошкільного віку за психічним станом (за методикою С. В. Велієвої «Паровозик»)

| Оцінка результатів | Усього (n=65) | |
|--|--------------------|-----------------|
| | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % |
| Позитивний психічний стан | 50 | 76,9 |
| Негативний психічний стан низького ступеню | 7 | 10,8 |
| Негативний психічний стан середнього ступеню | 6 | 9,2 |
| Негативний психічний стан високого ступеню | 2 | 3,1 |

За результатами таблиці 3.10 у більшості дітей зафіксовано позитивний психічний стан (ППС) – 50 (76,9%), проте є діти з негативним психічним станом (НПС) низького ступеню – 7 (10,8%), НПС середнього ступеню – 6 (9,2%), НПС високого ступеню – 2 (3,1%).

Хоча відсоток дітей із негативним психічним станом невеликий, проте слід звернути на це увагу у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Нами також було визначено психологічний клімат у групі дітей, що становить 53,5%. Відповідно до інтерпретації результатів, представлених у розділі 2, означає – це середній ступінь сприятливості.

Для об'єктивної оцінки психічної сфери дітей 5-6 років важливою була соціометрія, за допомогою якої було виявлено взаємини всередині групи дітей: симпатії між дітьми, хто є загальним улюбленцем, а кого обходять стороною. Метод соціометрії заснований на уявному виборі, який роблять усі члени групи. Так, соціометрична методика «Два будиночки» дала можливість визначити п'ять категорій дітей: 1) впевнених, лідерів під час гри, авторитетних у групі; 2) дітей, які віддають перевагу спілкуванню з обмеженим колом постійних друзів, майже не конфліктних; 3) активних, рухливих, досить товариських, але нерідко конфліктних дітей; 4) дітей майже не помітних, малоактивних, не контактних; 5) дітей, ізольованих від інших, знервованих, надмірно конфліктних, негативно налаштованих до інших. Було встановлено кількісне і відсоткове співвідношення дітей за рівнем їх соціалізації (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнем соціалізації (тест «Два будиночки»)

| Інтерпретація результатів | Усього(n=65) | |
|---|--------------------|-----------------|
| | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % |
| 1 | 2 | 3 |
| Зовні привабливі, впевнені діти, лідери в іграх, авторитетні у групі | 5 | 7,7 |
| Діти, які віддають перевагу спілкуванню з обмеженим колом постійних друзів, при цьому з іншими дітьми майже не конфліктують, а в своїй групі можуть бути лідерами | 29 | 44,6 |
| Активні, рухливі, досить товариські, але нерідко конфліктні діти, легко вступають в гру, але також легко сваряться, часто ображаються і ображають інших | 21 | 32,3 |
| Цих дітей просто не помічають, малоактивні, грають на самоті і не прагнуть до контактів із однолітками. Швидше часто хворіють і недавно прийшли в групу | 8 | 12,3 |
| Діти, яких відкидають однолітки, знервовані, надмірно конфліктні, негативно налаштовані до інших, нерідко зовні вони мало привабливі, або мають яскраво виражені фізичні вади | 2 | 3,1 |

Із отриманих результатів таблиці 2.11 можна стверджувати, що більшість досліджуваних дітей старшого дошкільного віку були фізично активними і комунікабельними 50 – (76,9%), були лідери 5 – (7,7%), але були і такі діти – 10 (15,4%), які потребували допомоги фахівців для соціалізації і психічної адаптації в колективі. Переконані в тому, що найважливіше місце в організації освітнього процесу в ЗДО дітей старшого дошкільного віку займає фізичне виховання, яке впливає не тільки на фізичний розвиток, функціональний стан, фізичну підготовленість, але і на психоемоційну сферу дитини. У процесі фізкультурно-оздоровчих занять можна впливати на формування духовної культури, естетичних смаків, моральних норм, покращувати настрій, загальний та психоемоційний стан організму, підвищувати рівень розвитку пізнавальних процесів [33], що особливо необхідне для дітей, яких просто не помічають в колективі, таких є 8 (12,3%). Вони малоактивні, грають на самоті і не прагнуть до контактів із однолітками, часто хворіють, що можна пояснити наслідком негативного психічного стану. Нами було виявлено і таких дітей, яких ігнорують однолітки. Як правило, це діти надмірно конфліктні, негативно налаштовані до інших, зовні мало привабливі. Таких у групі було встановлено 2 (3,1%). Раціонально організовані фізкультурно-оздоровчі заняття для таких дітей можуть стати важливим фактором забезпечення високого функціонального стану організму й оптимізації психічних процесів.

Отже, отримані дані є основою для розробки програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей старшого дошкільного віку. Процес навчання елементам спортивної гри у флорбол вимагає від дитячого організму відповідної фізичної підготовки, напруження пам'яті, стійкості і концентрації уваги, що може позитивно впливати на загальний стан організму. На нашу думку, використання засобів флорболу на фізкультурно-оздоровчих заняттях, адаптованих для дітей старшого дошкільного віку є доцільним, оскільки сприятиме покращенню фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості дітей цієї вікової категорії, стимулюватиме фізичну і розумову діяльність вихованців, розвиватиме психоемоційну сферу. Сам зміст гри у флорбол визначає ціль рухів гравців, а правила гри обумовлюють їх розташування та переміщення, уточнюють характер поведінки, при цьому не виключаються прояв творчої активності та

власна ініціатива дітей 5-6 років, але в межах правил гри. Можна зробити припущення, що під час гри у флорбол у дітей дошкільного віку розвивається увага, оскільки тактика вимагає точного виконання технічних прийомів. Під час гри діти не лише зміцнюються фізично, але й отримують уявлення про моральні поняття (чесність, доброзичливість, відповідальність, етика поведінки тощо). Емоційна насиченість під час фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу посилює її вплив на формування особистості дитини. При організації фізкультурно-оздоровчих занять інструктору з фізичної культури потрібно правильно враховувати вікові особливості дітей, а саме їх фізичний розвиток, функціональний стан, фізичну підготовленість, психоемоційну сферу [143, 144].

2.5. Передумови використання фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років

Аналіз паспортної частини анкетування батьків свідчить, що у дослідженні взяли участь 65 осіб, з яких 16 (24%) чоловічої і 49 (76%) жіночої статі.

Дослідження відповідей на запитання «Чи хотіли б Ви збільшити рухову активність своєї дитини?» дало інформацію, що свідчить про значимість РА у житті дітей. Необхідно зазначати, що 43 (66%) батьків дали позитивну відповідь, 22(34%) – негативну відповідно (рис. 2.1).

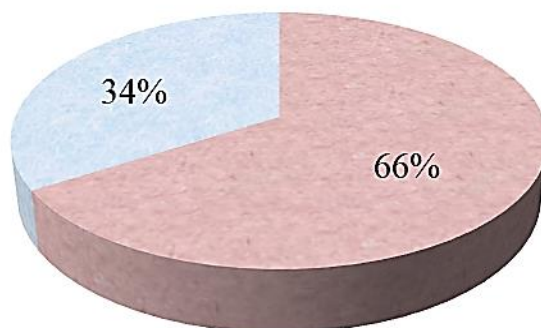


Рис. 2.1. Бажання батьків збільшити рухову активність своєї дитини, %
(n=65) ■ Так ■ Ні

На запитання «Як часто хворіють діти на гострі респіраторні вірусні захворювання (ГРВЗ) (часто, якщо більше 4-х разів на рік)?», батьки досліджуваних дітей відмітили, що 26 (40%) часто хворіють, а 39 (60%) не часто (рис. 2.2).

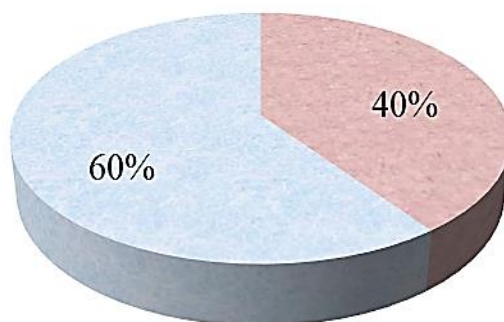


Рис. 2.2. Частота захворюваності дітей на ОРВЗ, % (n=65) ■ Так ■ Ні

Аналіз відповідей щодо виконання спільної ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ) чи інших форм занять фізичною культурою протягом дня із дітьми, показали такі результати: 22 (34%) виконують і 43 (66%) не виконують фізичні вправи (рис. 2.3).

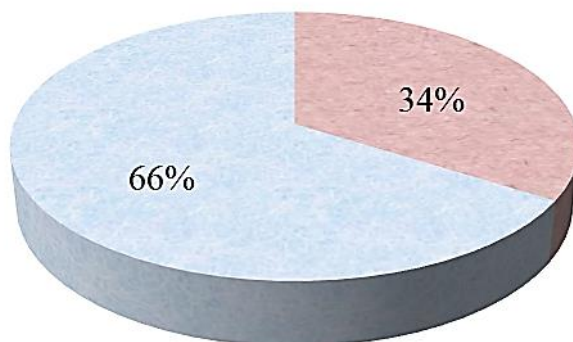


Рис. 2.3 Виконання фізичних вправ протягом дня вдома, % (n=65) ■ Так ■ Ні

Констатація відповідей на запитання «Чи діти відвідують спортивні гуртки чи секції?» показала, що 28 (43%) займаються додатково фізичними формами рухової активності і не займаються 37 (57%) (рис.2.4).

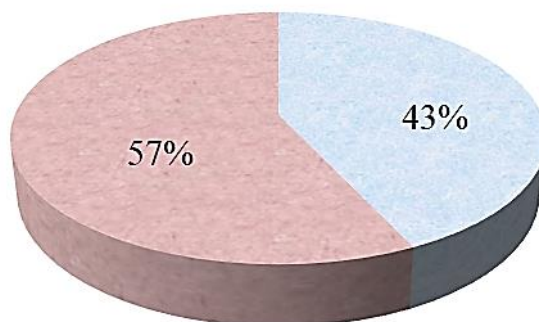


Рис. 2.4. Відвідуваність дітьми спортивних гуртків чи секцій, % (n=65) ■ Так ■ Ні

На запитання «Якому виду відпочинку батьки віддають перевагу (активному чи пасивному)?» більшість батьків віддають перевагу активному 54 (83%) і лише 11 (17%) пасивному відпочинку (рис.3.5). Активна позиція батьків щодо рухової активності створює сприятливі передумови щодо впровадження фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу у режим дня закладу дошкільної освіти. Можемо зробити припущення у зацікавленості батьків, щоб їхні діти відвідували фізкультурні заняття із пріоритетним використанням інноваційних засобів фізичної культури.

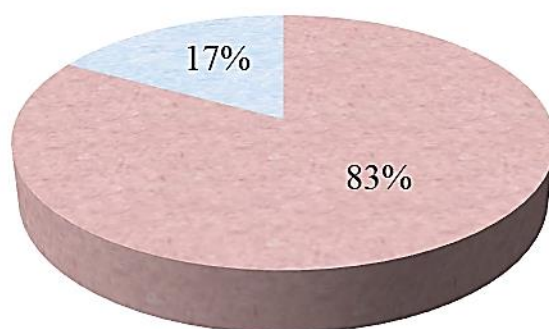


Рис. 2.5. Пріоритет активного чи пасивного відпочинку, %
(n=65) Так Ні

За допомогою анкетного опитування ми дізналися наскільки батьки володіють інформацією стосовно флорболу як спортивної гри. Було визначено, що 24 (37%) батьків знають, а 41 (63%) не відомо нічого про флорбол (рис.2.6).

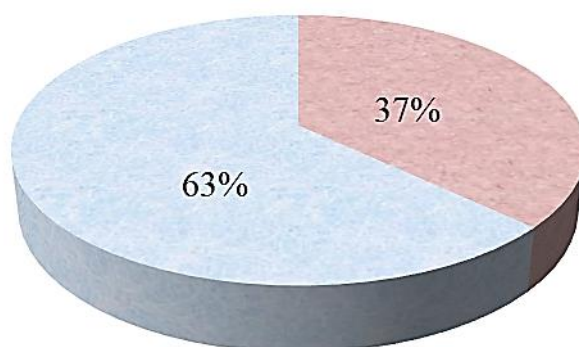


Рис. 2.6. Обізнаність батьків стосовно флорболу, %
(n=65) Так Ні

Аналіз відповідей респондентів дозволив визначити 100% бажання батьків дітей старшого дошкільного віку дізнатися взагалі або доповнити уже відому інформацію новою про флорбол як спортивну і командну гру. Анкетування показало зацікавленість батьків у новому, тому можна зробити припущення про те, що в

подальшому з ними зможемо співпрацювати (пропонувати фізичні вправи для виконання в домашніх умовах і проводити спортивні заходи із участю батьків).

За допомогою анкетного опитування мали змогу дізнатися «Чи в дитинстві батьки займалися якимось видом спорту?». Було виявлено, що у дитинстві 60 (93%) батьків відвідували спортивні гуртки, секції, а лише 5 (7%) не відвідували (рис.2.7).

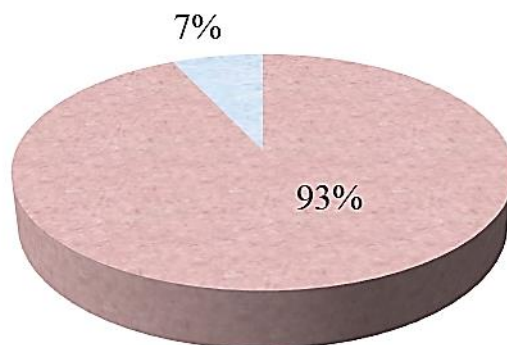


Рис. 2.7. Відвідуваність батьками у дитинстві спортивних гуртків, секцій, % (n=65) ■ Так ■ Ні

Цей факт підкреслює ще раз позитивну позицію батьків щодо підвищення рухової активності своїх дітей протягом дня. Анкетне опитування також дало можливість визначити на скільки батьки своїм прикладом можуть показати важливість фізичної культури у житті своїм дітям, оскільки переважна більшість із них займалася фізичною культурою і спортом у дитинстві.

Питання стосовно наявності будь-якого спортивного інвентарю вдома показало наявність його в усіх дітей (100%). Це говорить про те, що у всіх дітей є сприятливі домашні умови для занять фізичними вправами.

Визначення бажання батьків щодо впровадження в освітній процес ЗДО фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу показало, що 37(57%) виявили бажання і 28(43%) не захотіли (рис. 2.8).

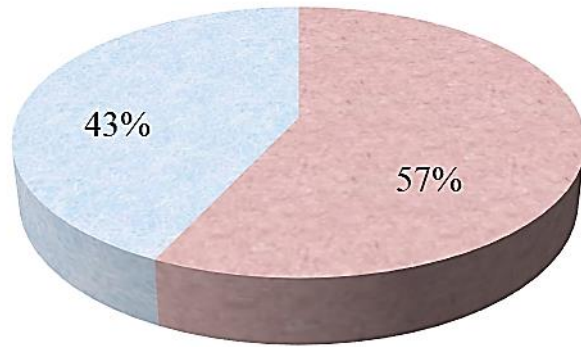


Рис. 2.8. Бажання батьків щодо впровадженні фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу у ЗДО, % (n=65) ■ Так ■ Ні

На запитання «Чи займаєтесь Ви особисто оздоровчими видами фізичної культури зараз?» 35 (53%) батьків відповіли, що займаються і 30 (47%) не займаються (рис. 2.9.).

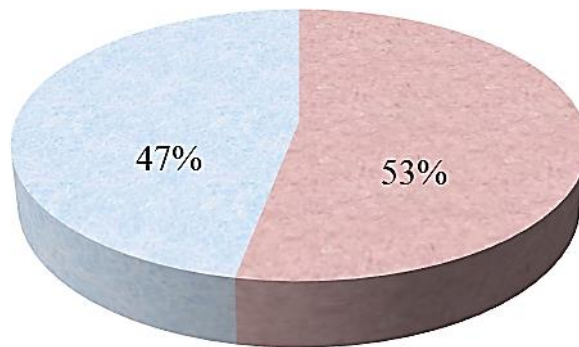


Рис. 2.9. Місце оздоровчої фізичної культури у житті батьків, % (n=65) ■ Так ■ Ні

Можемо зазначити, що переважна більшість респондентів у дорослому житті продовжує займатися різними видами фізичної культури. Цей факт можна пояснити тим, що в дитинстві вони також відвідували різні спортивні гуртки, секції, а інтерес до фізичної культури був сформований ще в дитинстві і зберігся до цього часу.

Отже, анкетування допомогло нам за короткий проміжок час зібрати суб'єктивну інформацію досліджуваного контингенту, що була використана при розробці програми фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням засобів флорболу для дітей 5-6 років.

2.6. Експертна оцінка щодо організації фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку

Для визначення основних напрямів удосконалення системи фізичного виховання нами було проведено експертну оцінку фахівців. У якості фахівців виступили 30 інструкторів із фізичної культури, які працюють у закладах дошкільної освіти. Вони відмітили необхідність у вирішенні питань зміцнення здоров'я дітей, покращення умов організації системи фізичного виховання, визначення критеріїв ефективності фізичного виховання та видів рухової активності. При відповідях на питання анкети експертам було запропоновано метод ранжирування, що полягав в оцінюванні об'єктів по рангах у порядку збільшення їхньої значимості. Місце, зайняте кожним із виділених об'єктів, визначалося числом набраних їм балів: чим більше сума балів, тим вище зайняте місце (тим більше значимим є цей об'єкт) (додаток Б).

Зміцнення здоров'я дітей є необхідною умовою процесу фізичного виховання. Фахівці із фізичного виховання зазначили необхідність зміцнення здоров'я протягом усього дошкільного віку. Однак більшість експертів переконані, що перевагу використання оздоровчих засобів необхідно, у першу чергу, надавати саме у старших групах дітей – 75% (225 балів, середній бал становив $7,5 \pm 0,51$), що пояснювали навчальним перевантаженням дітей старшого дошкільного віку, пов'язаним із підготовкою перед вступом до школи і сприянням адаптації до нового соціального середовища. Потреба у зміцненні здоров'я у молодших групах – 53% (159 балів, середній бал – $5,3 \pm 0,53$), у середніх – 60% (180 балів, середній бал – $6 \pm 0,45$).

Покращення організації системи фізичного виховання, на думку фахівців, можливе за умов матеріально-технічного забезпечення – 87% (261 бал, середній бал – $8,7 \pm 0,53$), кадрового – 70% (210 балів, середній бал – $7 \pm 0,26$), науково-методичного обґрунтування сучасних фізкультурно-оздоровчих підходів для використання в освітньому процесі дошкільного закладу – 68% (204 бали, середній – $6,8 \pm 0,41$), політики сприяння щодо використання новітніх засобів фізичного виховання – 65% (195 балів, середній $6,5 \pm 0,51$), а також визначення фізичного стану дітей відповідної вікової групи – 60% (180 балів, середній – $6 \pm 0,26$).

На думку експертів, серед критеріїв ефективності фізичного виховання більш значимим на думку експертів було збільшення рухової активності – 83% (249 балів, середній становить – $8,3 \pm 0,46$), покращення фізичного здоров'я – 82% (246 балів, середній – $8,2 \pm 0,41$), покращення психоемоційної сфери – 77% (232 бали, середній $7,7 \pm 0,44$), підвищення розумової діяльності – 60% (180 балів, середній – $6 \pm 0,26$), покращення результатів рухових тестів – 48% (145 балів, середній бал – $4,8 \pm 0,37$).

Експертами було відзначено найбільш привабливі види РА, що користувалися інтересом у дітей: рухливі ігри – 95% (285 балів, середній – $9,5 \pm 0,51$), ігри з елементами спорту – 87% (261 бал, середній – $8,7 \pm 0,53$), танці – 83% (249 балів, середній – $8,3 \pm 0,46$), гімнастика – 80% (240 балів, середній – $8 \pm 0,26$), плавання 44% (130 балів, середній – $4,3 \pm 0,48$).

Для визначення погодженості думок експертів було обчислено коефіцієнт конкордації Кендала (W) дорівнює $W=0,72$, якщо порівняти із W_{Gr} , то можна сказати, що $W > W_{Gr}$ або $0,72 > 0,7$, із чого робимо висновок щодо погодженості думок, тобто експертиза відбулася і її вважаємо дійсною.

Висновки до розділу 2

У педагогічному дослідженні брали участь 65 дітей (належали до основної медичної групи): 31 хлопчик (47,7%) і 34 дівчинки (52,3%), середній вік дітей становив $5,65 \pm 0,38$.

Оцінка фізичного розвитку дітей показала такі результати: зріст становив $115,68 \pm 4,31$ см (із високими показниками 8 дітей – 12,31%, вище середніх 25 – 38,46%, середніми 31 – 47,69%, нижче середніх 1 – 3%, із низькими немає); маса тіла – $19,84 \pm 2,25$ кг (із високими показниками 3 дітей – 4,62%, вище середніх 8 – 12,31%, середніми 41 – 63,08%, нижче середніх 12 – 18,46%, низькими 1 – 3%); ОГК – $58,43 \pm 3,23$ см (із високими показниками 7 дітей – 10,77%, вище середніх 12 – 18,46%, середніми – 41 – 63,08%, нижче середніх 5 – 7,69%, із низькими немає). Індекс стопи за М. О. Фрідляндом становив $28,89 \pm 1,75$ у. о. (кількість дітей, показники яких відповідають віковій нормі була 38 – 58,46%). Індекс Пін'є показав такий результат $37,47 \pm 4,31$ у. о. (кількість дітей, показники яких

відповідали віковій нормі становила 23 – 35,38%).

Дослідження функціонального стану ЖЄЛ показало результати $1072 \pm 1,46$ мл (із високими показниками 1 дитина – 3%, середніми 15 – 23,08%, із низькими 49 – 75,38%). ЧСС_{сп.} – $97,15 \pm 2,39$ уд./хв⁻¹ (кількість дітей, показники яких відповідали віковій нормі становила 37 – 56,92%). ЧД_{сп.} – $25,82 \pm 1,45$ циклів·хв⁻¹ (кількість дітей, показники яких відповідали віковій нормі була 40 – 61,54%). Результати проби Генча – $12,05 \pm 1,41$ с (було 32 – 49,23% показники яких відповідали нормі). Значення проби Штанге – $22,82 \pm 2,28$ (36 – 55,38% відповідно). Показники проби Руф'є – $2,97 \pm 0,96$ балів (було 2 – 3,08% дітей із високими показниками, 19 – 29,23% із добрими, 23 – 35,38% із середніми, 17 – 26,15% із низькими, 4 – 6,15% із поганими).

Результати тестів щодо визначення фізичної підготовленості показали: «біг 10 м» – $3,21 \pm 0,27$ с (кількість дітей із високими показниками 8 дітей – 12,3%, середніми 39 – 60,01%, із низькими 18 – 27,69%); «біг 20 м» – $5,4 \pm 0,27$ с (10 – 15,38%, 44 – 67,69%, 11 – 16,92% відповідно); «частота рухів кистю за 5 с» – $23,43 \pm 3,04$ раз (15 – 23,08%, 41 – 63,08%, 9 – 13,85%); «швидкість стрибків на місці за 5 с» – $12,35 \pm 2,55$ раз (20 – 30,77%, 25 – 38,46%, 20 – 30,77%); «стрибок у довжину з місця» – $88,75 \pm 7,59$ см (25 – 38,46%, 40 – 61,54%, із низькими немає); «метання тенісного м'яча» – $6,45 \pm 1,56$ (10 – 15,38%, 48 – 73,84%, 7 – 10,77%); «влучання предмета у ціль» – $8,49 \pm 1,82$ балів (5 – 7,69%, 45 – 69,23%, 15 – 23,08%); «нахил тулуба вперед» – $6,05 \pm 2,48$ см (8 – 12,31%, 31 – 47,69%, 26 – 40%); «динамометрія правої руки» – $7,95 \pm 1,43$ кг (3 – 4,61%, 20 – 30,77%, 42 – 64,62%); «динамометрія лівої руки» – $6,85 \pm 1,36$ кг (5 – 7,69%, 21 – 32,31%, 39 – 60%); «вис на поперечині» – $21,7 \pm 7,52$ с (3 – 4,61%, 20 – 30,77%, 42 – 64,62%).

Дослідження психічних процесів показало результати: із достатнім рівнем розвитку процесів мислення 41 (63,07%) дитина, мовлення – 55 (84,61%), уваги – 44 (67,69%), пам'яті – 55 (61%). Визначення психічного стану констатувало: 50 дітей (76,92%) мали позитивний психічний стан. Соціометрія допомогла виявити 5 лідерів (7,79%); 29 дітей (44,62%) фізично активних, комунікабельних; 21 (32,31%) активних і конфліктних; 8 (12,31%) малоактивних і конфліктних; 2 (3,07%) неконтактних і конфліктних дітей.

Результати досліджень, поданих у розділі 3, опубліковано у статтях [111, 114].

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФЛОРБОЛУ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання дітей 5-6 років свідчить про наявність суттєвих проблем у стані здоров'я дітей в Україні, саме тому заходи щодо його покращення повинні бути тісно пов'язані з питанням формування здорового способу життя дітей, а це, перш за все, – раціональний час, який витрачається на навчання та відпочинок у режимі дня в ЗДО. Обсяг фізичних навантажень, що отримують діти старшого дошкільного віку на заняттях із фізичної культури є недостатнім для суттєвих позитивних змін психофізичного стану організму [1, 43, 44]. Це вказує на актуальність розробок, пов'язаних із фізкультурно-оздоровчими формами занять, спрямованими на підвищення рівня рухової активності і на оптимізацію фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та психоемоційної сфери дошкільнят.

3.1. Обґрунтування та експериментальна перевірка програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей 5-6 років

Серед різноманітних напрямів сфери фізичного виховання найбільш інтенсивно розвивається рекреаційно-оздоровчий. Основне завдання фізкультурно-оздоровчих занять – удосконалення функціональних можливостей організму, підвищення його опірності до негативних впливів; застосування фізичних навантажень, що не перевищують функціональні можливості організму, але є достатньо

інтенсивними, щоб зумовити оздоровчий ефект. Погоджуємося із науковою точкою зору провідних фахівців про те, що організація і проведення фізкультурно-оздоровчих занять у ЗДО створюють абсолютно сприятливі умови для зміцнення здоров'я та формування гармонійно розвиненої особистості дитини. Саме вільний час, вважають науковці, є простором, де відбувається розвиток особистості і її самореалізація [79, 82, 143, 147]. РА у процесі організаційних форм роботи з фізичного виховання в умовах ЗДО є провідним видом діяльності дітей. Організація роботи і відпочинку є однією з основних соціальних функцій сучасної дошкільної установи. Фізкультурно-оздоровчі заняття є стимулом для фізичного і творчого розвитку дітей 5-6 років. Такий вид діяльності розширює діапазон інтересів, творчої активності, морального виховання дітей дошкільного віку. Фізкультурно-оздоровча форма роботи відрізняється абсолютною добровільністю, спирається на принцип задоволення, отримання приємних відчуттів, переживань, думок [2]. Однак під час організації фізкультурно-оздоровчих занять недостатньо уваги приділяється формуванню життєво-необхідних умінь та навичок, розвитку фізичних якостей, внаслідок чого рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку не має високих результатів. Тому, проаналізувавши різні інноваційні підходи щодо організації і проведення фізкультурно-оздоровчих занять, визначили базовий загальноприйнятий алгоритм, що передбачає урахування рівня фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та психоемоційної сфери у дітей 5-6 років. Необхідною умовою для ефективного впровадження фізкультурно-оздоровчих занять в освітній процес є визначення належних норм інтенсивності фізичного навантаження в залежності від рівня соматичного здоров'я дошкільнят і вибору співвідношення засобів різної спрямованості на заняттях. Вважаємо за необхідне на основі зазначеного алгоритму розробити зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей 5-6 років із метою її впровадження в освітній процес режиму дня ЗДО. Структурними елементами такої програми є: мета, завдання, принципи, організаційно-методичні умови реалізації програми, а також критерії визначення її ефективності.

Обґрунтування програми фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу в освітньому процесі дітей 5-6 років обумовлено світовою

тенденцією до зменшення вікових норм початку занять командними видами спорту, сучасними рекомендаціями провідних фахівців із теорії фізичного виховання та інноваційними методиками оздоровчої фізичної культури у провідних країнах світу [69, 79]. На основі отриманої експертної оцінки інструкторів із фізичної культури і даних констатувального експерименту визначили пріоритетні шляхи вдосконалення освітнього процесу фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей 5–6 років.

Метою розробленої програми фізкультурно-оздоровчих занять є зміцнення здоров'я старших дошкільнят переважно за допомогою використання засобів флорболу.

Сучасні пріоритети освіти із фізичної культури свідчать про необхідність розширення завдань на початкових етапах підготовки, які вирішували б не лише завдання щодо підвищення фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості, а й на рівноцінному рівні сприяли б оволодінню теоретичними знаннями із флорболу, підвищенню інтересу до занять та покращенню здоров'я в цілому (рис. 3.1).

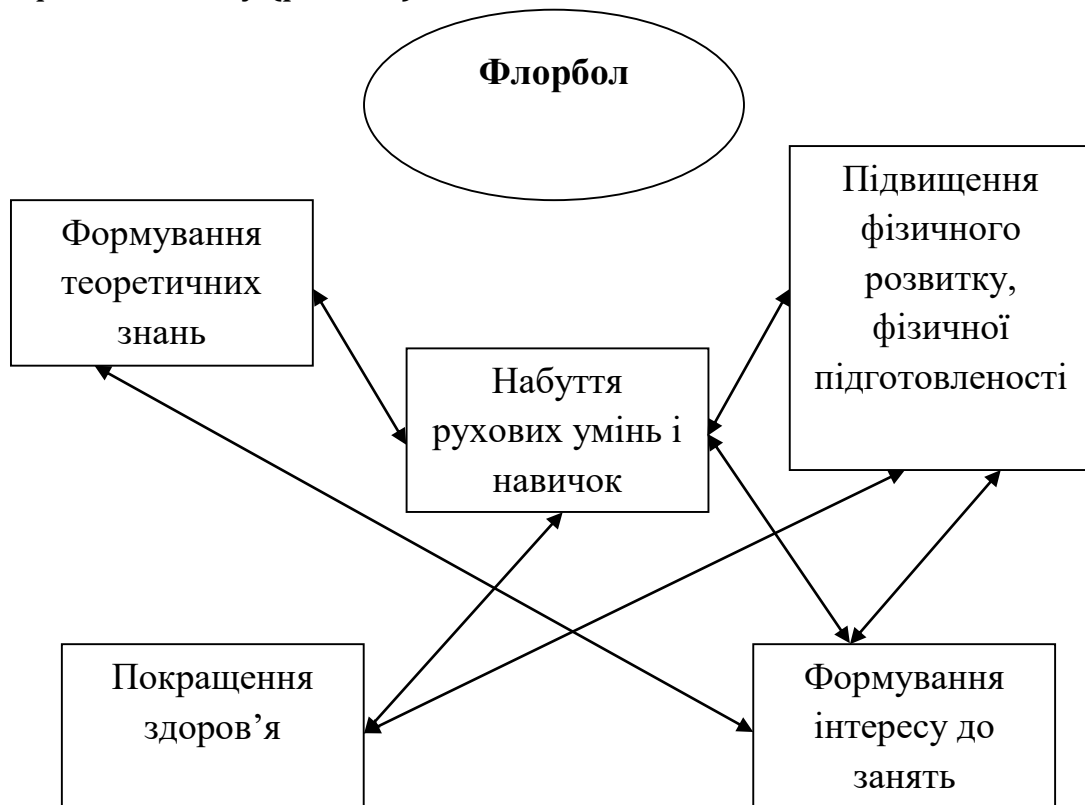


Рис. 3.1. Взаємозв'язок завдань фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу

Завдання програми вирішувалися шляхом застосування комплексного підходу та склалися з: виховних, навчальних та оздоровчих аспектів, що були взаємопов'язані між собою для ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

1. *Виховні*: виховання культури поведінки; формування ціннісних орієнтацій на фізичне і духовне вдосконалення особистості; сприяння формуванню світогляду, моральних основ особистості та активному самовдосконаленню; виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; сприяння соціалізації дитини.
2. *Навчальні*: засвоєння відомостей щодо правил гри, її основних понять; вдосконалення основних рухів; навчання основним технічним прийомам флорболу.
3. *Оздоровчі*: зміцнення здоров'я; активізація розумової діяльності в процесі ігрової діяльності за рахунок рухової активності; гармонійний розвиток особистості дитини.

Реалізація розробленої нами фізкультурно-оздоровчої програми для дітей старшого дошкільного віку можлива за рахунок дотримання принципів [83, 150]:

- загальних;
- методичних;
- уніфікованих.

Загальні принципи базуються на теоретичних положеннях, що регламентують усі основні сторони педагогічного процесу у сфері фізичної культури. В їхню основу покладено об'єктивні закономірності фізичної культури, багаторазово перевірені на практиці та науково обґрунтовані. До них відносять: принцип всебічного гармонійного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип зв'язку із життєдіяльністю [83].

Принцип всебічного гармонійного розвитку полягає в тому, що фізична культура у житті дітей повинна займати місце пропорційне потребам суспільства – з одного боку, й інтересам самої дитини – з іншого. У подальшому ці моменти повинні органічно доповнювати інші сторони життєдіяльності, оскільки інакше (якщо уявити, що це стало предметом основної діяльності усіх членів суспільства) відбудеться занепад виробництва, матеріальних і духовних цінностей.

Принцип зв'язку із життєдіяльністю визначає прикладну функцію фізичної культури у суспільстві – забезпечити рівень

життєдіяльності дошкільнят у навколишньому середовищі, пізніше готувати їх як членів суспільства до діяльності у сфері виробництва чи інших сферах діяльності [83].

Принцип оздоровчої спрямованості відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві. Сутність цього принципу в тому, що фізична культура має сприяти зміцненню здоров'я кожної дитини [83].

Окрім загальних також встановлено *методичні принципи*, що регламентують порядок педагогічного впливу на процес формування фізичної культури особистості. Їх умовно поділяють: принципи свідомості й активності, принцип наочності, принцип доступності та індивідуалізації, принцип систематичності.

Принципи свідомості й активності передбачають визначення шляхів творчої співпраці інструктора із фізичної культури і дошкільнят, які займаються, при досягненні цілей освітньої діяльності. Суть полягає у формуванні в індивіда стійкої потреби в засвоєнні цінностей фізичної культури, стимулюванні його прагнення до самопізнання та самовдосконалення. У зв'язку з цим однією з важливих вимог таких принципів є визначення адекватних цілей і поточних педагогічних завдань, а також роз'яснення дітям їхньої суті. Вивчення мотиваційної сфери та інтересів у сфері фізичної культури у дітей дошкільного віку є важливим аспектом формування свідомості й активності. Осмислене виконання фізичних вправ, безумовно, сприяє мобілізації, тим самим підвищуючи ефективність освітнього аспекту занять і сприяючи росту духовності тих, хто займається. При цьому педагогу необхідно враховувати стан тих, хто займається: очікування нової інформації, інтерес до неї підвищує продуктивність занять. Активізація діяльності пропонує цілеспрямоване формування його позиції у процесі освоєння цінностей фізичної культури. Найважливішими ознаками активності є ініціатива, самостійність та творчість. Суттєву роль у розвитку тих, хто займається, відіграє вмотивованість і зацікавленість до занять, систематична оцінка та заохочення досягнутих результатів, організація різних форм занять із фізичної культури [83, 150].

Принцип наочності реалізується у процесі пізнання сутності рухових дій, що вивчаються, біомеханічних закономірностей їхньої побудови. Він передбачає формування у тих, хто займається, точного чуттєвого образу (моделі діяльності), техніки, тактики, рухових

навичок, що проявляються не тільки за зоровими відчуттями, але головним чином, за сукупністю відчуттів, що надходять з інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів. Основними формами чуттєвого пізнання у реалізації принципу наочності є відчуття, сприйняття та уявлення. Відчуття відображають окремі властивості фізичних вправ (наприклад: швидко, сильно, повільно, слабо та ін.). Під сприйняттям прийнято розуміти процес цілісного відображення рухової дії, що вивчається (біг, стрибки, плавання тощо). Уявлення характеризується відтворенням рухової діяльності подумки. У процесі побудови концептуального образу дії, що розучується, важливу роль відіграє обсяг сенсомоторної інформації, що запам'ятовується для практичного використання. Це є передумовою для формування таких складно диференційованих тактильних сприйняття, як «відчуття ключки», «відчуття м'яча» і т. д. Чим багатший чуттєвий образ, тим вищий інтерес тих, хто займається, до дії, яка вивчається, тим швидше формуються на його основі рухові вміння і навички, необхідні для гри. Поруч із загальнопедагогічними засобами (живим показом рухової дії, імітаційним показом елементів рухів і рухів в цілому, його образним описом, демонстрацією та аналізом помилок – форм прямої наочності) доцільно використовувати наочні матеріали (кінограми, відеоролики тощо), а також спеціалізовані засоби спрямованої дії на функції сенсорних систем (технічні засоби навчання, світло- та звуко-лідерів, тренажерів із зворотним зв'язком). Комплексне використання всіх цих методів у освітньому процесі забезпечує якісний перехід від чуттєвого пізнання до розуміння сутності матеріалу, який вивчається [83].

Принципи доступності та індивідуалізації передбачають визначення стимулюючої міри складності педагогічного завдання в процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Доступність залежить як від можливостей тих, хто займається, так і від об'єктивних труднощів, що виникають під час виконання завдань: координаційної складності, надмірної енергоємності, небезпеки. Індивідуалізація освітнього процесу відбивається у диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження та способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічної дії. Досягнення під час заняття повної, з педагогічних позицій, відповідності між

труднощами і можливостями дітей характеризує оптимальну міру доступності. Якщо рівень складності завдання буде значно перевищувати можливості дітей, то його виконання може призвести до порушень техніки рухів, функціональним перенапруженням. І, навпаки, надто легкі завдання будуть малоефективними у підвищенні фізичної підготовленості. Тому правильне визначення оптимальної міри доступності є одним із важливих аспектів управлінської діяльності інструктора із фізичної культури в освітньому процесі. У регулюванні міри складності завдання інструктор повинен керуватися програмними вимогами і нормами навантажень, розробленими для даної вікової групи, а також результатами поточної й оперативної діагностики їхнього стану та підготовленості. У практиці реалізації принципу доступності необхідно додержуватись правил: від невідомого до відомого, від легкого до важкого, від простого до складного, від головного до другорядного, від близького до далекого. Оскільки кожен організм володіє властивою тільки йому якісною визначеністю у реакції на фізичне навантаження, надзвичайно важливо визначити індивідуально припустимий поріг потужності та енергоємності завдань, що виконуються. Безперечно, що сутність принципу індивідуалізації полягає в алгоритмізації, прийнятті адекватних управлінських рішень щодо фізичного виховання конкретної дитини, а не групи. Однак індивідуальний підхід неможливо протиставляти методам групового управління, оскільки можливості саморегулювання організму тих, хто займається, завжди будуть забезпечувати виражену індивідуальну компенсаторну реакцію на стандартне за змістом для групи педагогічне завдання [25, 83].

Принцип систематичності вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводилося до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а здійснювалося безперервно і послідовно. Послідовність у заняттях фізичними вправами можлива при виконанні певних умов. Перш за все – це забезпечення логічного переходу від розвитку одних фізичних здібностей до інших, послідовності вивчення навчального матеріалу, а також доцільного порядку, спрямованості фізичних навантажень, що застосовуються. В цьому процесі важливого значення набуває врахування закономірностей вікового розвитку рухових здібностей, а також формування рухових навичок і фізичних

якостей. Одним із важливіших аспектів реалізації принципу систематичності є багаторазове повторення одних і тих самих завдань під час одного заняття, а також самих занять протягом відносно тривалого часу. Такий принцип передбачає оптимальну варіативність засобів, методів, навантажень, форм організації занять, умов їх проведення, які використовуються, що є, безумовно, об'єктивною передумовою гармонійного розвитку організму дитини [83].

Уніфікована група принципів, що відображають специфічні закономірності побудови занять фізичними вправами, складається з принципів: безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності та вікової адекватності впливу. Їхня характеристика передбачає розкриття змісту вимог принципів та їхнього взаємозв'язку з особливостями побудови і технологією управління (планування, ухвалення управлінських рішень, контроль та облік, корекція педагогічного процесу).

Принцип безперервності передбачає неприпустимість дискретності педагогічного процесу, що призводить до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості. Цілісність освітнього процесу забезпечується визначенням адекватної міри фізичного навантаження і відпочинку, що б сприяла реалізації закономірностей інтеграційної взаємодії термінового і відставленого тренувального ефекту в кумулятивному процесі. Реалізуючи цей принцип, необхідно, щоб ефект кожного наступного заняття нашаровувався певним чином на рухові уміння, отримані на попередніх заняттях, а потім закріплювався, формуючи рухові навички. В основі управління процесом чергування навантаження і відпочинку лежать закономірності адаптації організму до фізичного навантаження, а також динаміка відновлення після виконаної роботи. При реалізації принципу безперервності важливого значення набуває об'єктивна інформація про стан тих, хто займається. Вона є ключовим аспектом в ухваленні управлінських рішень, які регламентують величину фізичного навантаження (за обсягом і інтенсивністю), а також міру і якість відпочинку. Реалізація принципу безперервності передбачає виконання певних правил. Необхідно забезпечувати регулярність занять, не допускаючи невиправданих перерв. Важливо завчасно встановлювати послідовність вправ в одному занятті та в системі занять [25, 83].

Принцип прогресування тренувальних дій передбачає цілеспрямоване підвищення вимог до рухової активності (за параметрами обсягу та інтенсивності) у процесі адаптації індивіда до фізичного навантаження. Реалізація цього принципу забезпечує планомірний перехід об'єкта педагогічної дії з одного якісного рівня на більш високий, що практично виявляється у зростанні тренуваності, підвищенні функціональних можливостей організму та фізичних здібностей. Він виражає необхідність неухильного підвищення вимог до тих, хто займається, сутність чого полягає у постійному оновленні й ускладненні вправ, які використовуються, методів, умов занять, а також величини фізичного навантаження, його обсягу та інтенсивності. Варто мати на увазі, що прогресування вимог лише тоді буде приводити до позитивних результатів, коли нове завдання та пов'язані з ним навантаження виявляться посильними для дітей. На початкових етапах величина фізичного навантаження повинна викликати адекватні компенсаторні реакції [83].

Принцип циклічності визначає структурну підпорядкованість навчально-виховного процесу. На думку В. К. Бальсевича (1990–1992), суть принципу полягає у тому, що деякі елементи спорту і тренування (періодизація, побудова мікро-, мезо-, макроциклів тренувань і т. д.) можуть бути модифікованими для застосування у процесі фізичного виховання (у тому числі і для дітей дошкільного віку). Мікроцикл, як правило, триває не більше семи днів. Він являє собою основну структурну одиницю планування розвиваючих занять цільового спрямування та відпочинку з урахуванням сукупності факторів, які відображають закономірності адаптації організму до фізичного навантаження та забезпечують виражений кумулятивний ефект. Це являє емпірично певну форму вдосконалення функціональних систем організму, що відповідають за адаптацію до фізичних навантажень. Мезоцикли – це сукупність п'яти-шести мікроциклів, які і формують відносно закінчені елементи структури етапу підготовки та забезпечують позитивний сумарний тренувальний ефект. Зміст макроциклу передбачає чергування декількох мезоциклів протягом більш тривалого – піврічного, річного та багаторічного циклу підготовки. Методологічною основою технології управління у макроциклі є об'єктивні біологічні закономірності довготривалої адаптації індивіда до фізичних навантажень у процесі

його ендогенного розвитку. Принцип циклічності у практиці реалізується з використанням структурних одиниць, які відносно завершені та циклічно повторюються (мікро-, мезо- і макроцикли), такі серії занять повинні забезпечувати оптимальне співвідношення навантаження та відпочинку при досягненні кумулятивного ефекту [83].

Принцип вікової адекватності педагогічної дії передбачає цілеспрямоване регулювання міри виховного впливу на різних етапах онтогенезу. Оскільки вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, вдосконалення вегетативних і моторних функцій організму багато в чому визначають зміст освітнього процесу, реалізація цього принципу передбачає постановку довгострокових цілей, підбір оптимальних засобів і методів фізичного виховання та зміцнення здоров'я в різні вікові періоди. Найбільш актуальними є визначення сенситивних періодів для розвитку певних фізичних якостей; уточнення змісту і переважної спрямованості базової підготовки [83].

Система цих принципів передбачала відсутність примусовості над дитиною. Процес навчання був організований так, щоб співтворчість дітей розвивалася, а ігрова взаємодія приносила взаємну радість і задоволення. Реалізацію інноваційної програми було спрямовано на оптимізацію процесу фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості і психоемоційної сфери із дотриманням наступних положень [193]:

- стимулювання дітей до фізичної активності за допомогою фізичних вправ, що найбільше подобаються дітям;
- виключення стресових ситуацій на заняттях фізичними вправами;
- використання багатоваріантних засобів флорболу;
- складання гнучкого графіку проведення занять із пріоритетним використанням засобів у флорбол з урахуванням психофізичного стану дошкільнят;
- особистісно-орієнтований підхід у роботі з дітьми 5-6 років;
- забезпечення цілісного педагогічного процесу на основі узгодженості змісту освітніх програм із фізичного і розумового виховання дітей старшого дошкільного віку;
- проведення більшої частини занять в ігровій формі;

- використання широкого комплексу засобів фізичної культури, спрямованих на розвиток усіх сторін моторики дитини з урахуванням морфофункціональних і психофізичних особливостей розвитку організму в онтогенезі;
- включення в зміст занять фізичних вправ, що сприяють зміцненню всіх м'язових груп та забезпечують формування правильної постави, профілактику плоскостопості;
- використання різних фізичних вправ за напрямком виконання у просторі, із різними В. п., а також поєднання відомих дітям рухів з елементами нових;
- забезпечення постійного медико-педагогічного контролю;
- формування уявлень про професійний спорт взагалі, а також про командні види спорту, у тому числі флорболу;
- формування уявлень про організм людини, як цілісної системи, основи здорового способу життя, а також про елементи самоконтролю за станом власного здоров'я;
- діагностика рівня фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та стану психоемоційної сфери дітей протягом навчального року;
- урахування рівня сформованості рухових вмій та навичок, а також сприяння розвитку фізичним якостям за темпами приросту;
- залучення батьків до організації і проведення оздоровчих заходів спортивної спрямованості із елементами флорболу;
- наявність об'єктивних можливостей дошкільної установи для забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу (належний спортзал, наявний спортивний інвентар та ін.).

Погоджуємося із тим, що оптимальний обсяг рухової активності дітей є гарантією виховання всебічно розвиненого та здорового підростаючого покоління. Режим рухової активності дітей старшого дошкільного віку повинен здійснюватися лише за умови дотримання педагогічних принципів та належних організаційно-методичних умов організації фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням засобів флорболу у ЗДО [166].

Організаційно-методичні умови реалізації програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей 5-6 років передбачали: розробку змісту фізкультурно-

оздоровчих занять, визначення форм і методів навчання, спрямованість педагогічних дій; професійну компетентність фахівців (інструкторів з фізичної культури ЗДО); організацію предметно-розвивального середовища; опору на дидактичні та специфічні принципи навчання руховим діям і розвитку фізичних здібностей дітей; врахування закономірностей фізичного й психічного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Змістом запропонованої програми були як традиційні засоби фізичного виховання дошкільнят (основні рухи, загальнорозвивальні і стройові вправи, рухливі ігри), так і елементи спортивної гри у флорбол (підвідні фізичні вправи, спеціальні вправи з ключкою), гра за спрощеними правилами, що використовувались у залежності від етапів навчання.

Основними формами реалізації програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу були: заняття з фізичного виховання (ігрові), фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки), активний відпочинок дітей (фізкультурні свята), заняття фізичною культурою з батьками в домашніх умовах.

Розробка програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу базувалася на фундаментальних положеннях теорії фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури О. Богініч [13, 14], Е. Вільчковського [21, 22, 24, 25], Н. Денисенко [36, 37, 38, 39], Т. Круцевич [79, 80, 82, 83, 84], Л. Лохвицької [97, 99, 100, 101, 102], Н. Пангелової [143, 145, 147, 150]. Нами було розроблено загальну структуру річного циклу фізкультурно-оздоровчих занять дітей 5-6 років із пріоритетним використанням засобів флорболу з одним макроциклом (одно циклова), що містить три етапи, кожен із яких має свої завдання та зміст.

Підготовчий етап. Завдання: сформувати інтерес до гри флорбол; ознайомити з назвами елементів гри, спортивним інвентарем (ключкою і м'ячем) та безпечним їх використанням; навчити загальнопідготовчим фізичним вправам з ключкою і м'ячем; сприяти своєчасному фізичному розвитку, підвищенню рівня морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, психоемоційної сфери дітей.

Основний етап. Завдання: навчити спеціально-підготовчим фізичним вправам; формувати техніку елементів гри флорбол; сприяти підвищенню рівня психофізичного стану; сприяти розвитку пізнавальних процесів і мовлення; формувати позитивні морально-вольові якості; сприяти соціалізації дітей.

Підтримувальний етап. Завдання: вдосконалювати техніко-тактичні дії в процесі гри у флорбол; підтримувати належний рівень морфофункціонального стану і фізичної підготовленості; сприяти подальшому розвитку особистості дітей.

Розподіл програмного матеріалу в річному циклі фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням засобів флорболу подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Зміст і структура річного циклу фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням елементів флорболу

| Засоби підготовки | Підготовчий етап | | | Основний етап | | | | Підтримуючий етап | |
|---|------------------|---|----|---------------|---|----|-----|-------------------|----|
| | Місяць | | | Місяць | | | | Місяць | |
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Теоретична підготовка. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях. Поняття у флорболі: «Іннебенді», «Дриблінг», «Звичайний хват», «Широкий хват», «Гак», «Ведення без відриву», «Ведення з відривом», «П'ятка-носок». | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Загальна фізична підготовка ЗРВ. Вправи для м'язів рук і ніг, тулубу, живота і спини. Прикладні вправи (вправи з предметами, з гімнастичною палицею). Вправи зі скакалкою, з гімнастичним м'ячем, ключкою. Ходьба по гімнастичній лаві, із предметами, з переступанням через предмети. Вправи на рівновагу. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Продовження таблиці 3.1

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Спеціальна фізична підготовка Вправи самостраховки (дотримання безпечної дистанції між гравцями). Вправи для розвитку фізичних якостей, для вивчення елементів флорболу: вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку сили. | - | - | + | + | + | + | + | + | + |
| Технічна підготовка Володіння ключкою і м'ячем: - хват за верхній кінець і середину ключки, гладке ведення м'яча; - гладке ведення м'яча по колу та між стійок, зупинка м'яча після сигналу; - прийом і зупинка м'яча на місці, дриблінг на місці, дриблінг між стійок; - дриблінг із суперником, переміщення в стійці флорболіста; - відбір м'яча, передача м'яча. | - | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ігрова підготовка Ігри-естафети, ігри для розвитку фізичних якостей, гра у флорбол за спрощеними правилами. | - | - | - | - | + | + | + | + | + |

Примітки: «+» – засоби підготовки, що застосовуються на занятті

Критеріями ефективності розробленої програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу слугували: динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, психоемоційної сфери дітей старшого дошкільного віку.

На початку формувального експерименту було створено контрольну (КГ) (n=35) та експериментальну (ЕГ) (n=30) групи.

Заняття у дітей ЕГ з вивчення теоретичного матеріалу було представлено у вигляді презентацій слайдів та відеороликів, проводилися цікаві розповіді, діалоги із питаннями навісного характеру, а практична частина проходила в ігровій формі, часто використовувалися імітаційні фізичні вправи. Кількість дітей у групах відповідала санітарно-гігієнічним нормам, матеріально-технічному забезпеченню закладу освіти. Був використаний індивідуальний і диференційований підхід із метою якісного засвоєння дітьми навчального матеріалу.

Початкова підготовка дітей старшого дошкільного віку починалася з вивчення основ ведення гри до освоєння елементарних технічних дій, спрямована на позитивне ставлення до флорболу та формування специфічних рухових навичок. Кожен етап освоєння технічних елементів в основному періоді фізкультурно-оздоровчих занять відповідав рівню фізичної підготовленості дітей. Під час оволодіння базовими руховими вміннями в процесі багатократних повторень (у варіативних умовах із урахуванням індивідуальних особливостей дітей) формували певні рухові навички, необхідні для виконання початкових елементарних технічних дій, а саме: тримання ключки, ведення м'яча ключкою, забиття м'яча в ворота та ін.

Для засвоєння спеціальних рухових дій у флорболі (елементи техніки) на різних етапах річного циклу, використовували ігровий метод. При проведенні гри з елементами флорболу, підбір гравців здійснювався з рівних за силами дітей. Ігрова методика була достатньо ефективним засобом підвищення рівня розвитку фізичних якостей і активізації рухових умінь, що досягалася за рахунок індивідуалізації та варіативності дій. У навчанні технічних прийомів, характерних для флорболу, була витримана міра оптимального і доступного.

Засоби флорболу передбачали найбільш адекватний віковому розвитку засіб дії. Спеціалізовані ігрові комплекси створювали у дітей старшого дошкільного віку уявлення про основи спортивної гри флорбол, знайомили із діями, що мали перевагу одного супротивника над іншим. Під час гри із використанням засобів флорболу діти мали змогу поступово удосконалювати технічні прийоми. Застосування ігрових елементів, в які естафети із веденням, захопленням, передачами і забиттям м'ячів, переміщення по ігровому полю цілеспрямовано формували рухові навички елементів спортивної гри у флорбол. Вони допомагали сформувати цілий блок базової техніки, необхідної для елементів спортивної гри у флорбол (додатки П, Р, С, Т) [202].

3.2. Планування змісту і засобів програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей старшого дошкільного віку

Фізичне виховання традиційно розглядається лише як засіб оптимізації фізичного стану людини, але не інтелектуального і соціально-психологічного розвитку, що значно обмежує можливості цілісного формування особистості. Недостатнє розуміння механізмів реалізації одночасного вирішення завдань фізичного, розумового і духовного вдосконалення зумовлює використання стандартного набору засобів фізичного виховання та обмежений характер їх реалізації [150].

Запропонована програма фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням засобів флорболу для дітей старшого дошкільного віку не замінює і не виключає обов'язкових занять фізичними вправами відповідно до державних програм виховання і розвитку дитини [53, 167, 168, 169, 171, та ін.]. Мова йде про включення в освітній процес фізкультурно-оздоровчих занять із засобами флорболу, що сприяють фізичному розвитку, функціональному зміцненню, фізичній підготовці та покращенню психоемоційної сфери дітей 5-6 років і були інтерпретовані нами відповідно до мети і завдань дослідження [109].

Флорбол – спортивна гра, в основі якої лежить висока майстерність гравців, їх імпровізація, уміння до кінця боротися за перемогу. Велика перевага флорболу в його командному характері, розвивальному вмінні підкоряти особисті інтереси інтересам колективу. Водночас кожен гравець може позмагатися із суперником у швидкості, силі, спритності, витривалості, завдяки чому більшість флорболістів вирізняються сміливістю, умінням переборювати труднощі як на спортивному майданчику, так і в буденному житті. Важливим у навчанні дітей старшого дошкільного віку елементам гри у флорбол було визначення раціональної послідовності вивчення спеціальних засобів фізичної культури для відпрацювання техніки гри у відповідності до їхніх рухових умінь і навичок. Для флорбола необхідний спеціальний спортивний інвентар – м'яч і ключка.

Вага м'яча становила 23 г, круглої форми та діаметром 72 мм і 26 симетрично розміщених отворів діаметром 10 мм (рис. 3.2).

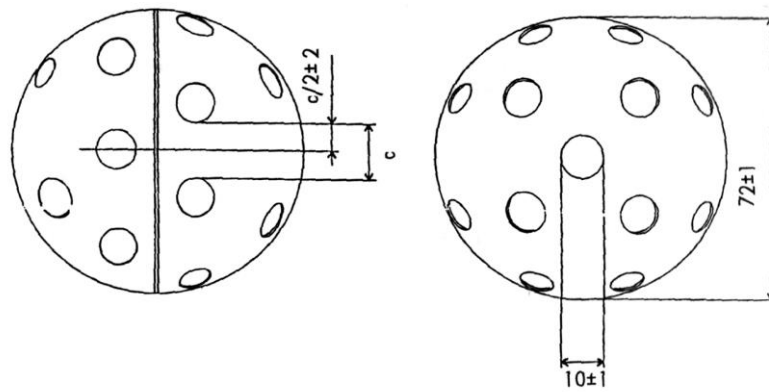


Рис. 3.2. Флорбольний м'яч

М'яч виготовлений із пластику. Для гри дітям 5-6 років пропонували різнокольорові м'ячі, зацікавлюючи їх цим і сприяючи емоційному піднесенню дітей старшого дошкільного віку.

Для дорослих вага ключки не повинна перевищувати 380 г. Довжина ручки ключки не повинна перевищувати 950 мм. Ручка ключки повинна мати позначку «офіційної лінії захоплення»; «лінію захоплення» наноситься в 240 мм від нижнього краю ручки, має ширину 10 мм. Будь-які зміни ручки заборонені, окрім укорочення. Ручку ключки можна обмотувати вище «лінії захоплення», але не закриваючи її. Крива вигину гака не повинна перевищувати 300 мм від найвищої точки вигину гака при положенні ключки на рівній горизонтальній поверхні (рис.3.3).

Розміри ключки були адаптовані до вікової групи 5-6 років. Вага ключки становила 250 г, довжина ручки була 700 мм. Матеріал, із якого вона виготовлена пластик. Держак (ручка) ключки мала на кінці закруглений ковпачок. Крива вигину гака не перевищувала 250 мм відповідно.

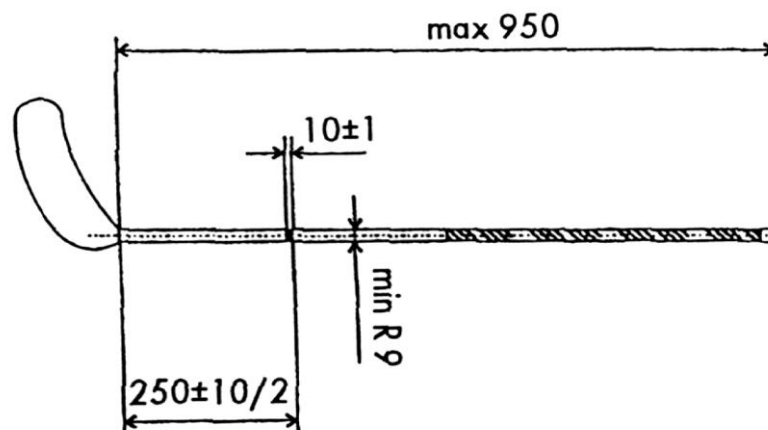


Рис. 3.3. Ключка

Специфікою флорболу є екіпірування гравців. Польові гравці однієї команди повинні бути одягнені у спортивну форму, що складається з футболок, шортів, гетрів однакового кольору (крім сірого). При цьому гетри повинні бути до колін. Усі футболки повинні бути пронумеровані різними номерами, чітко помітними арабськими цифрами на грудях і на спині. Номер на спині – не менше 200 мм висотою, на грудях – не менше 70 мм. Взуття гравців повинне бути спортивної моделі для приміщень. У флорболі є особливості екіпіровки воротаря, які повинні носити спеціальні светри і довгі штани. Воротар повинен носити шолом із захисною маскою. Шолом-маска використовується тільки на ігровому майданчику під час матчу. Воротар може використовувати будь-якого роду захисне спорядження, але воно не повинно закривати простір воріт.

Нами на фізкультурно-оздоровчих заняттях із пріоритетним використанням засобів флорболу була використана спортивна форма, що дуже наближена до тієї, що використовується під час спортивної гри у флорбол: футболки і шорти. На ногах було спортивне взуття. Так як ми грали за спрощеними правилами, тому воротарі були вдягнені як решта польових гравців. Для того, щоб розрізнити гравців між командами, використовували різнокольорові стрічки, які зав'язували на зап'ястя кисті руки.

Стандартне ігрове поле повинне бути прямокутної форми, мати розміри 40х20 м і спеціальні розмітки (рис. 3.4).

Стандартні розмітки ігрового поля:

1. Усі лінії розмітки мають ширину 4-5 см і яскраво забарвлені.
2. Центральна лінія ділить поле на дві рівні половини, в середині її наноситься точка вкидання (діаметр 10 см).
3. Штрафний майданчик має розміри: 4х5 м, і повинен бути розмічений на відстані 2,85 м від лицьового бортика.
4. Воротарський майданчик довжиною 1 м і шириною 2,5 м розмічається в штрафному майданчику так, щоб задня лінія воротарського майданчика проходила в 0,65 м від лінії штрафного майданчика. Задня лінія воротарського майданчика є лінією воріт або «лінією гола». Розмітка для стійок воріт виконується короткими лініями («вусиками») від воротарського майданчика в сторону лицьового бортика, відстань між «вусиками» – 1,6 м.
5. Місця вкидання позначаються хрестами на центральній лінії і на уявному продовженні лінії воріт в 1,5 м від бічних бортиків.

6. Зони заміни шириною 10 м розмічаються на одній із довгих сторін поля (крім випадків, спеціально обумовлених регламентом).

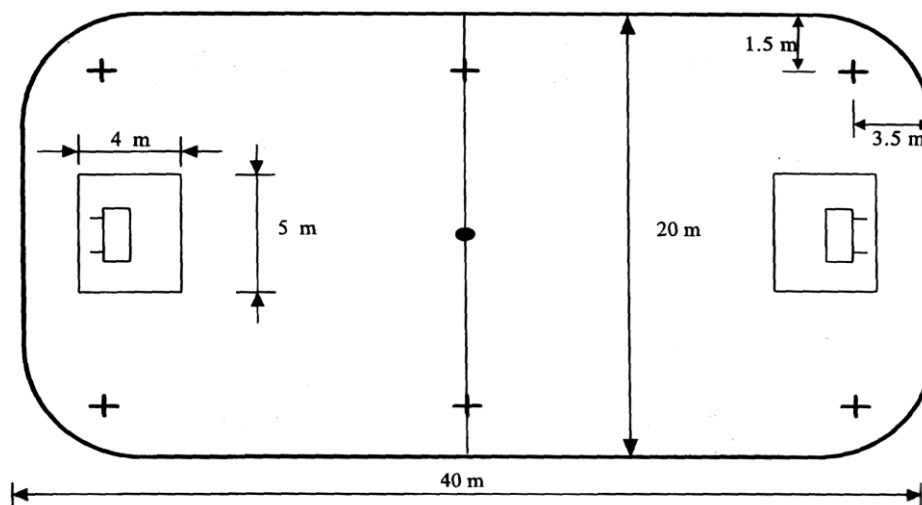


Рис. 3.4. Розмітки ігрового поля

У нас під час фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу ігрове поле було прямокутної форми, але менших розмірів – 30x15 м. зі спеціальними розмітками, де було використано центральну лінію, що ділила поле на дві рівні половини та воротарський майданчик.

Стандартні розміри воріт: 1600x1150x400x650 мм (рис. 3.5), у нас були значно меншими 1000x800x200x300 мм відповідно по ширині, висоті, глибині на верхньому і нижньому рівнях, за винятком розмірів перекладин і стійок, діаметр яких 32 мм. Усі кути воріт і були закруглені. Ворота були пофарбовані в червоний колір. До воріт була прикріплена сітка, що покривала верхню площину воріт.

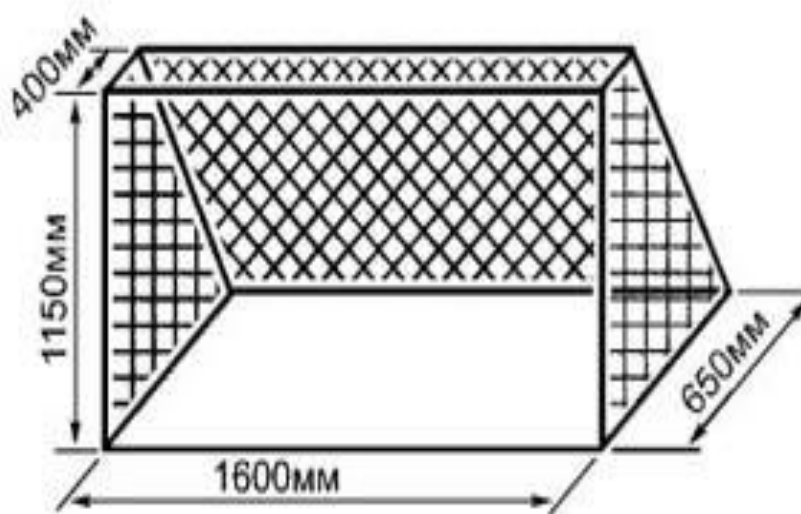


Рис. 3.5. Розміри воріт

Основний час матчу становить 3 періоди по 20 хвилин кожен, із двома перервами по 10 хвилин, під час яких команди міняються сторонами ігрового майданчика [218]. Ми використовували ігрові міні-матчі у підтримуючому етапі, що склалися із 2 періодів по 5 хв, із однією 5-ти хвилинною перервою.

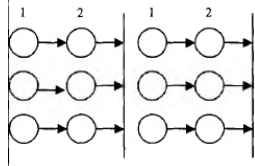
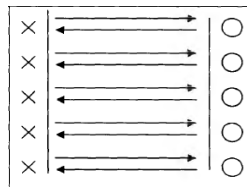
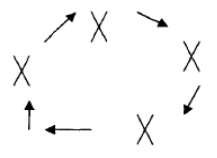
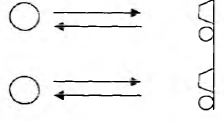

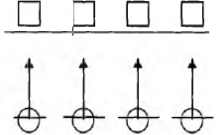
Зміст фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу, так як й основних занять із фізичної культури, включав три взаємопов'язані частини: вступну, основну, заключну. Вступна частина заняття варіювалася в залежності від вмісту фізичних вправ в основній частині заняття. У цій частині заняття проводилася розминка з метою підготовки організму дитини до більш інтенсивної фізичної роботи в основній частині. Важливим завданням першої частини заняття був розвиток інтересу у дітей до виконання спортивних рухів у подальшому і зосередження їх уваги на правильності техніки виконання спеціальних фізичних вправ. У цю частину заняття включали вправи, що підводили до вивчення рухів в основній частині заняття. Вступна частина у старшій групі тривала 4-6 хв. У вступній частині також пропонували знайомі для дітей загальнорозвивальні вправи, різні види бігу, рухливі ігри, що не потребували багато часу на пояснення та перегрупування. Завданням основної частини було навчити дітей спеціальним фізичним вправам, що необхідні для елементів гри у флорбол. Як правило, ознайомлювали дітей із новим матеріалом, потім – повторювали і закріплювали вже відомий матеріал та продовжували вдосконалювати набуті рухові навички. До змісту основної частини заняття входили спеціальні фізичні вправи, ігри, естафети тощо. Поєднували більш інтенсивні вправи з менш інтенсивними, що забезпечувало оптимальний рівень фізичного та розумового навантаження на організм дитини. Спеціальні фізичні вправи підбиралися за рівнем енергозатрат і швидкістю виконання рухів, що сприяло розвитку фізичних якостей та підвищенню функціонального стану організму. Тривалість основної частини заняття становила 12-20 хв. В основній частині фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу діти, зазвичай, захоплювалися і поводитися дуже емоційно, тому у заключній частині заняття необхідним було зниження загального збудження організму і приведення його у відносний спокій. Стежили за самопочуттям дітей, щоб фізичне навантаження на організм не перевищувало його

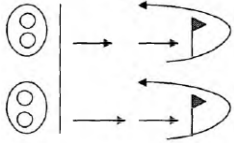
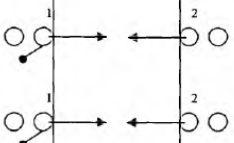
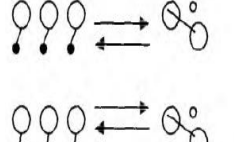
можливості. При цьому пульс дитини знижувався і наближався до норми. Цю частину заняття включали ходьбу в поєднанні з дихальними вправами, вправи на релаксацію, дихальні вправи. Протипоказані були фізичні вправи з тривалими статичними положеннями тіла. Тривалість заключної частини занять – 5 хв.

Зміст фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу в підготовчому етапі для дітей 5-6 років подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Зміст фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу
у підготовчому етапі**

| Зміст навчання | Організація дітей | Кількість занять |
|--|--|------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. «Наздожени пару». Біг парами: одні діти тікають, інші – наздоганяють і навпаки. |  | 1-4 |
| 2. «Візьми швидко». За командою діти, які стоять у шерензі, швидко біжать в інший кінець майданчика, беруть флорбольний м'яч і повертаються назад. |  | 5-8 |
| 3. «Хто без ключки» (естафета-атракціон). Діти біжать по колу, за сигналом беруть ключку. Кількість ключок на одну менше, ніж учасників. |  | 1-4 |
| 4. «Поміняти місця». Діти біжать до корзини з мячами, швидко перекладають м'яч в обруч, повертаються назад. |  | 1-4 |
| 5. «Пострибайчики». Діти стрибають через ключки, що лежать на відстані 1 м одна від одної. |  | 1-4 |
| 6. «Снайпери». Метання м'ячів у горизонтальну ціль. |  | 5-8 |

| 1 | 2 | 3 |
|---|--|-----|
| 7. «Біг удвох у обручі». Діти біжать удвох у обручі, оббігають кеглю, повертаються назад. |  | 1-4 |
| 8. «Поміняйся стороною». Діти стоять один напроти одного на відстані 10 м, у руках одного із них м'яч, необхідно добігти до протилежної сторони, передати другому учаснику гри м'яч, стати в кінець колони. |  | 5-8 |
| 9. «Штангісти». Необхідно добігти до гравця з палкою, повісити на палку обруч, повернутися назад. |  | 1-4 |

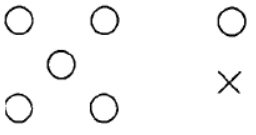
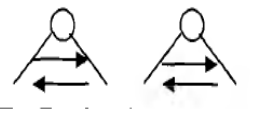
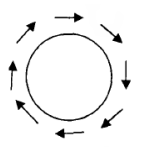
Комплекси фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей 5-6 років у підготовчому етапі представлено у додатках Е, Ж. Усі спеціальні фізичні вправи на розучування елементів гри у флорбол виконувалися з інвентарем (м'ячами і ключками). Вони сприяли розвитку не лише великих, а й дрібних м'язів, збільшували рухливість суглобів фаланг та кисті, що важливо для розвитку дрібної моторики. Спеціальні фізичні вправи укріплювали м'язи, що утримують хребет і сприяли формуванню правильної постави [13]. Разом із впливом на формування ОРА спеціальні фізичні вправи були дієвим засобом розвитку органів дихання, зміцнення діафрагми, міжреберних м'язів, м'язів черевного пресу, – це все сприяло збільшенню ЖЄЛ. Ритмічність рухів дозволяла формувати навички раціонального дихання, регулювати силу і тривалість вдиху і видиху, поєднувати ритм і частоту дихання зі структурою фізичного руху [94]. Навчання дій із м'ячем тренували вестибулярний апарат, сприяли удосконаленню рухової реакції дітей, точності відтворення рухів в часі та просторі [70, 87]. Спеціально підібрані ігрові фізичні вправи сприяли правильному засвоєнню техніки виконання. Безперечна перевага ігрової вправи при розучування гри у флорбол була й у тому, що в ній більш чітко виступали завдання прямого навчання і вона могла викорис - товуватися як на етапі розучування рухової дії, так і на етапі закріплення і вдосконалення рухових навичок. Варто також зазначити, що ігровий характер вправ знімав напруження, що

виникало в процесі виконання рухів, сприяло більш старанному їх виконанню, приваблювало дітей і викликало позитивні емоції. А на основі позитивних емоцій умовно-рефлекторні зв'язки, що лежать в основі оволодіння дітьми руховими діями, утворюються значно легше та швидше [87, 109]. Це свідчить про те, що завдяки застосуванню ігрових вправ, процес фізичного виховання на заняттях із використанням засобів флорболу став привабливим, радісним, сприяв швидкому засвоєнню навчального змісту занять, дав змогу послабити негативний вплив на прояви таких вікових особливостей дітей, як мимовільність усіх психічних процесів, нестійкість уваги, швидка втомлюваність. Під час ігрових вправ уявна ситуація, імітація дій та ігровий образ сприяли створенню мотиваційної готовності в дітей до навчання елементів спортивної гри у флорбол [13, 33, 54, 185]. Формування інтересу забезпечувало успішність засвоєння вимог до якості виконання рухових дій, стимулювало до підвищення активності (рухової, емоційної, мовленнєвої та інтелектуальної), яку продовжували розвивати і переходити на наступний етап – формування навичок, завдяки програванню деяких ігрових моментів спортивної гри у флорбол [185].

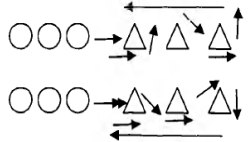
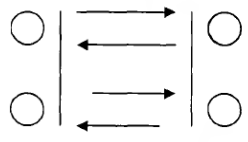

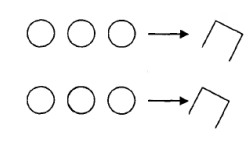
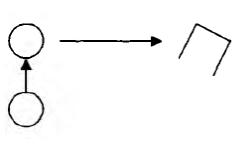
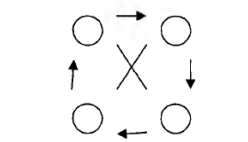
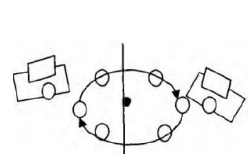
Зміст фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу в *основному етапі* для дітей 5-6 років подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Зміст фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу в основному етапі

| Зміст навчання | Організація дітей | Кількість занять |
|---|--|------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. «Стоп». Біг у розтіч. За сигналом діти повинні зупинитися і прийняти стійку флорболіста. |  | 1-4 |
| 2. «Ведення м'яча на місці». |  | 1-4 |
| 3. «Ведення м'яча у русі по колу». Ведення м'яча по колу (кроком, бігом, спиною вперед). |  | 1-4 |

Продовження таблиці 3.3

| | | |
|--|--|------------|
| <p>4. «Поспішай, але не збий». Ведення м'яча ключкою між предметами.</p> |  | <p>5-8</p> |
| <p>5. «Передай м'яч». Передача м'яча ключкою один одному і зупинка його ключкою.</p> |  | <p>5-8</p> |
| <p>6. «Збий кеглю». Кидки м'яча в кеглю.</p> |  | <p>1-4</p> |
| <p>7. «Забий у ворота». Удар по м'ячу з місця.</p> |  | <p>5-8</p> |
| <p>8. «Попади з подачі». Удар по м'ячу з подачі.</p> |  | <p>5-8</p> |
| <p>9. «Зажени у ворота». Удар по м'ячу після ведення.</p> |  | <p>1-4</p> |
| <p>10. «Гра з м'ячем у колі».</p> |  | <p>1-4</p> |
| <p>11. «Не пропусти м'яч».</p> |  | <p>1-4</p> |

Комплекси фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей 5-6 років в основному етапі представлено у додатках И, К, Л, М, Н. Засоби спортивної гри у флорбол дали можливість дитині оволодіти різноманітними, доволі складними видами дій, а також проявити самостійність, активність та творчість. Засоби спортивної гри, за відповідної організації їх проведення, сприятливо впливали

на фізичний розвиток і працездатність дитини. Дітям часто доводилося швидко перебігати на інше місце ігрового майданчика, щоб встигнути заволодіти м'ячем або протидіяти оволодінню м'ячем суперником тощо. Рухові дії з м'ячами, ключками сприяли розвитку в дітей окоміру, координації, ритмічності, узгодженості рухів. Оскільки дітям часто доводилось співпрацювати парами, передаючи м'яч партнеру або забивати його у ворота, що були розташована на певній відстані, тому розвивалися такі фізичні якості, як спритність, швидкість, сила. Розучування спеціальних фізичних вправ сприяло розвитку вміння ловити, тримати, відбивати й передавати м'ячі, а також розраховувати напрямок кидка, узгоджувати з ним силу, розвивати виразність рухів, орієнтуватися в просторі [13, 109]. Елементи флорболу сприяли удосконаленню діяльності основних фізіологічних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної), поліпшенню загального фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості дітей. На нашу думку, засоби спортивної гри у флорбол виступали одним із основних засобів і методів фізичного виховання, сприяли ефективному вирішенню оздоровчих, освітніх та розвивальних завдань. Такі заняття сприяли вихованню у дошкільників позитивних морально-вольових якостей, створювали сприятливі умови для виховання товариських відносин у колективі, вчили допомагати іншим; виховували витримку, самостійність, організованість, наполегливість, ініціативність; формували інтерес та позитивне ставлення до активної фізичної діяльності, бажання досягати певних успіхів, долати перешкоди, особисті труднощі (емоційно-ціннісну активність).

Фізкультурно-оздоровча спрямованість таких занять забезпечувалася великою різноманітністю рухових дій, забезпечуючи гармонійний розвиток організму дітей 5-6 років. Динамічний характер гри, постійно високе емоційне і фізичне напруження активізували захисні сили організму, підвищуючи його резервні й адаптаційні можливості. У дітей 5-6 років розвивалася увага тому, що гра вимагала точного виконання технічних прийомів. Таким чином, при навчанні дітей 5-6 років засобів спортивної гри у флорбол, формували у них інтерес до фізичної культури, а також потребу до самостійних занять. Для цього віку доцільним було виконання спеціальних фізичних вправ, розучування ігрових елементів флорболу та програвання змагань за строщеними правилами. При

організації таких спортивних занять необхідним було врахування вікових особливостей дітей, їх фізичний розвиток і фізичну підготовленість, специфіку роботи ЗДО.

Для підтримуючого етапу важливим було навчити дітей підпорядковувати рухи своїм думкам, формувати тактику мислення під час гри у флорбол, оскільки без нього неможливе проведення змагань між гравцями [204, 213]. Нами використовувалися такі заходи: фізкультурні дозвілля, фізкультурно-спортивні свята, ігри-змагання, де пропонували виконувати технічно освоєні елементи ведення гри флорбол. (додаток Т).

Фізкультурні дозвілля були організовані не тільки в приміщенні, але і на ділянці ЗДО. Протягом навчального року з дітьми старшого дошкільного віку було проведено 2 свята на повітрі і в залі. У руховий режим дітей старшого дошкільного віку входила також і спільна фізкультурно-оздоровча робота дитячого садка і сім'ї (домашні завдання, фізкультурні заняття дітей спільно з батьками, участь батьків у фізкультурно-оздоровчих масових заходах дошкільного закладу) (додаток У, Ф).

3.3. Організаційно-методичні умови фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей 5-6 років

Визначення організаційно-методичних умов роботи ЗДО №18 «Зірниця» було необхідним для проведення нашого педагогічного експерименту. Погоджуємося із фахівцями [58, 143], що організація фізкультурно-оздоровчих занять є досить пріоритетним показником розвитку дошкільного закладу, важливою складовою формування його іміджу на ринку освітніх послуг. Науковці зазначають [18, 22, 131, 142], що створення розвивального середовища під час фізкультурно-оздоровчих форм із фізичної культури сприяє задоволенню різноманітних інтересів та потреб вихованців, забезпеченню можливості особистісного розвитку кожної дитини. Ефективно організовані фізкультурно-оздоровчі заняття в ЗДО можуть реалізувати маркетингову складову надання освітніх послуг, оскільки є кроком до підвищення рівня закладу, умовою вдосконалення професіоналізму педагогів, поштовхом до творчого пошуку

педагогічними колективами нових засобів розвитку і виховання дошкільнят [143]. Серед новітніх засобів розвитку і виховання дошкільнят доцільно використовувати засоби спортивної гри у флорбол. Для реалізації фізкультурно-оздоровчої програми було використано методи для формування теоретичних знань; оволодіння руховими вміннями і навичками та розвитку фізичних якостей.

Методи, спрямовані на здобуття знань (нової інформації) – провідні компоненти змісту фізичної освіти особистості, передбачають усну передачу та засвоєння інформації. Усне викладання здійснювалося у вигляді розповіді, бесіди, пояснення, опису та інших форм мовленнєвого впливу [83].

Різновидами пояснення виступали:

- супроводжувальні пояснення – лаконічні коментарі та зауваження, якими користувалися під час виконання дітьми вправи з метою спрямування та поглиблення сприйняття, виправлення тих чи інших сторонніх рухів;
- інструктування – точне, містке словесне пояснення дій, що вивчалися, навчальних завдань, вправ, правил їх виконання і т. д.

Для створення загальної картини майбутніх рухових дій або окремих їхніх сторін застосовували метод самопроговорювання. Суть його полягала в тому, що перед виконанням діти навмисно у думках відтворювали техніку виконання цих вправ, супроводжуючи уявне виконання дій проговорюванням елементів, рухів, які потрібно виконати, спочатку Вголос, а потім «сам до себе».

Виконання дій у думках отримало назву ідеомоторного тренування. Виконання у думках фізичних вправ сприяло швидкому відновленню і навіть удосконаленню рухових навичок.

Методи словесного саморегулювання – методи і прийоми, засновані на застосуванні внутрішнього мовлення при виконанні дій. На практиці здійснювався за допомогою самонаказів, самопереконань, самонавіювань та ін. Ці методи дозволили отримати повніші та достовірніші знання про правила та особливості гри у флорбол, умови проведення змагань, можливості ефективного використання того або іншого технічного прийому в цих умовах.

Методи виконання вправ, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками поділяються на методи розчленованої та цілісної вправи [83].

Методи розчленованого навчання передбачали розподіл вправи на частини з послідовним по мірі засвоєння їхнім об'єднанням у цілісну дію. Цей метод застосовувався при необхідності забезпечити швидкий успіх у навчанні, щоб підтримати зацікавленість до навчальної діяльності у роботі з дітьми, допомогти сформувати впевненість у своїх силах.

Методи виконання вправи в цілому засновувалися на тому, що із самого початку рухи засвоюються дітьми у складі цілісної структури, типової для цієї дії. Вони використовувались переважно в таких випадках: розучування більш простих вправ; вивчення деяких складних дій, що з методичної точки зору недоцільно вивчати по частинах; закріплення та вдосконалення рухових умінь і навичок.

Методи повторення вправ, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей. В їхній основі лежить певний порядок поєднання і регулювання навантаження у процесі відтворення вправи. Сутність методу залежить від обраного способу регулювання і дозування кожного із параметрів навантаження: інтенсивності діяльності, кількості повторень вправ, інтервалів і характеру відпочинку [83].

Рівномірний метод застосовувався при виконанні фізичних вправ безперервно з відносно постійною інтенсивністю.

Перемінний метод був необхідний для послідовного варіювання навантаження під час безперервного виконання вправи, шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів і т. д.

Повторний метод використовувався для багаторазового повторення вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення роботоздатності. Застосування цього методу забезпечувало дію на організм не тільки під час виконання вправи, а також завдяки підсумовуванню стомлення організму дитини від кожного повторення завдання. Завдання, що вирішуються повторним методом: розвиток сили, швидкісних і швидкісно-силових можливостей, вироблення необхідного змагального темпу і ритму; стабілізація техніки рухів на високій швидкості, психічна стійкість.

Інтервальний метод базувався на багаторазовому повторенні вправи через певні інтервали відпочинку. Метод мав велике тренувальне значення за рахунок зміни інтервалів відпочинку.

Основу ігрового методу становила підпорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до задач роботи. У ньому передбачалося досягнення визначеної мети багатьма дозволеними способами, в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ситуації. За його допомогою вирішувалися різні завдання: розвиток координаційних здібностей, швидкості, сили, витривалості, виховання сміливості, рішучості, винахідливості, ініціативи, самостійності, тактичного мислення, вдосконалення рухових умінь і навичок. Цей метод характеризувався наявністю взаємної обумовленості поведінки тих, хто займався, емоційністю, що сприяла вихованню моральних рис особистості: колективізму, товарищескості, свідомої дисципліни і т. д.

Змагальний метод для роботи був необхідним для стимулювання інтересу та активізації діяльності дітей із установкою на перемогу або досягнення високого результату у будь-якій фізичній вправі при дотримуванні правил змагань. Цей метод застосовувався для виховання фізичних, вольових і моральних якостей, вдосконалення техніко-тактичних умінь і навичок, а також здібностей раціонально використовувати їх в ускладнених умовах. Він проводився в елементарних формах.

Під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу використовувались такі методи організації дошкільнят: *груповий, фронтальний та методи колового тренування* [83].

Груповий метод на фізкультурно-оздоровчих заняттях із використанням засобів флорболу використовувався з метою підвищення самостійності дітей. Під час організації фізкультурно-оздоровчих занять цим методом діти розподілялись на групи, кожна з яких виконувала різні вправи. Цей метод використовувався в основній частині заняття та надав можливість більш ущільнити заняття та забезпечити різнобічний вплив на організм дітей. Під час використання групового методу допомога надавалась тим дітям, які вивчали нову вправу, або вправа була технічно складною і потребувала страхування.

Особливістю застосування *фронтального методу* організації дітей старшого дошкільного віку під час проведення занять полягало в тому, що всі одночасно залучалися до виконання поставлених завдань. Під час ознайомлення дітей із новим

матеріалом, розучування порівняно простих вправ, а також під час вдосконалення добре засвоєних загальнорозвиваючих вправ, використовували саме цей метод, так як за його допомогою мали змогу досягати високої моторної щільності занять.

Серед різних методів розвитку фізичних якостей при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу ми приділяли увагу *методу колового тренування*. На заняттях із застосуванням колового методу надавалась можливість використовувати максимальну кількість різнобічного інвентарю та обладнання. Суворо регламентована кількість вправ, що виконувалися під час колового тренування, дозволила об'єктивно оцінити працездатність дітей під час фізкультурно-оздоровчих занять. Основу такого тренування складало поточне, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку спритності, сили, швидкості, витривалості (додатки Л, М, Н).

Фізкультурно-оздоровчі заняття із використанням засобів флорболу для дітей старшого дошкільного віку сприяли комплексному розвитку фізичних і психічних якостей. Такі заняття характеризувалися наявністю взаємної обумовленості поведінки дітей, що сприяла моральному вихованню (колективізму, товарищескості, свідомої дисципліни). Регулювання навантаження відбувалося за рахунок спостереження, що дозволяло виявити ступінь втоми дітей за зовнішніми ознаками. Звертали увагу на забарвлення шкіри, ступінь пітливості, вираз обличчя, характер дихання, координацію рухів та увагу дітей, відсутність скарг на втому тощо.

Нами визначалася моторна щільності заняття за рахунок співвідношення часу, витраченого на безпосереднє виконання вправ дитиною (за якою спостерігали), до всього часу тривалості заняття. Для старшої групи рекомендована моторна щільність – 70-75% [153]. Слід відмітити, чим більша моторна щільність заняття, тим вищий його фізіологічний (оздоровчий) ефект, що було одним із завдань програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу.

Для оцінки впливу фізичних вправ на серцево-судинну систему дітей під час заняття визначали фізіологічну криву, де підраховували ЧСС за 10 с відрізками до початку заняття, на початку та наприкінці кожної її частини, безпосередньо перед початком й одразу після закінчення окремих (найбільш інтенсивних) фізичних

вправ. На основі одержаних даних креслили фізіологічну криву заняття. Фізіологічна крива мала лінію, що поступово піднімалася з основної частини заняття на 80-100% щодо вихідних величин з декількома зубцями при виконанні найбільш інтенсивних вправ і значно знижувалася наприкінці заняття. ЧСС для дітей 5-6 років, під час фізичного навантаження не повинна перевищувати 140-160 уд/хв⁻¹, щоб отримати позитивний оздоровчий ефект. Значне підвищення пульсу та відсутність тенденції фізіологічної кривої до зниження наприкінці фізкультурно-оздоровчого заняття неприпустимі. До уваги брався той факт, що ЧСС залежить і від рівня фізичної підготовленості організму [23, 83].

ЧД свідчить про стан дихальної системи дитини. Після фізичного навантаження частота дихання дитини також збільшується. Під час виконання інтенсивних рухових дій, коли організмові дітей 5-6 років потрібна більша кількість кисню, частота дихання може зростати до 50-60 циклів/хв⁻¹. Звертали увагу на те, щоб дихання було рівномірним, без надмірної задишки, бо наявність таких ознак є неможливою на занятті. Оздоровчий вплив занять із флорболу може бути досягнутим лише в тому випадку, коли вибір засобів та методів буде відповідати віковим особливостям і функціональним можливостям дітей 5-6 років. Необхідно пам'ятати, що на фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей старшого дошкільного віку систематичне застосування вправ із великим навантаженням не рекомендовано [193].

Реалізація програми передбачала послідовність та етапність ускладнення розучування засобів спортивної гри у флорбол. Починали роботу із загального теоретичного ознайомлення із основними правилами гри у флорбол, техніки безпеки користування спеціальним спортивним інвентарем під час фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу. Потім переходили до практичної частини: першим було навчання правильного користування ключками і м'ячами, а далі – розучування найпростіших технічних прийомів за допомогою їх виокремлення зі складного комплексу спеціальних дій і рухів, характерних для спортивної гри у флорбол. Другий крок – поглиблене розучування простих спеціальних рухів. Доведення їх до рівня навички. Розучування на їх основі елементарних зв'язок і комбінацій. Третій – закріплення простих комбінаційних дій і рухів характерних для флорболу з використанням методів часткової

регламентованої вправи. Четвертий – удосконалення основних технічних прийомів, характерних для гри у флорбол, з використанням ігрового і змагального методів. П'ятий – початкове розучування елементарної тактичної схеми гри у флорбол за спрощеними правилами. Шостий – поглиблене розучування як елементарних, так і більш складних тактичних схем. Сьомий – закріплення основного тактичного малюнку гри. Восьмий – вирішення простих тактичних завдань за допомогою використання технічних прийомів, рухових дій і рухів, характерних для флорболу. Останній – удосконалення гри у флорбол через розвиток інтересу до неї (рис. 3.6).

Реалізація фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу в освітньому процесі включала такі етапи роботи: розробку паспорту дошкільного закладу; оцінку можливостей впровадження оздоровчої програми; оцінку показників фізичного розвитку функціонального стану, фізичної підготовленості, психоемоційної сфери дітей 5-6 років.; розробку самої програми занять із використанням засобів флорболу; проведення фізкультурно-оздоровчих занять із елементами флорболу у ЗДО; визначення ефективності впливу засобів флорболу на організм дітей старшого дошкільного віку.

Для цього було заповнено паспорт ЗДО, що є одним із основних документів, регламентуючих порядок роботи співробітників і містить пункти, що повинні обов'язково виконуватися. Отже, аналіз паспорту ЗДО №18 «Зірниця» показав, що будівельна конструкція садка й устаткування відповідають санітарним вимогам. Наявність великого і малого спортзалів, дозволяє проводити 2 заняття фізкультури на тиждень для кожної групи, музичний зал – ранкову зарядку у музичному супроводі, рухливі ігри під час прогулянок. У дітей старших груп найбільша кількість навчальних занять, що передбачено державними програмами освітнього процесу. Саме у цій віковій категорії спостерігався дефіцит рухової активності.

Якість харчування у ЗДО була на належному рівні: діти були забезпечені комплексним харчуванням, достатньою кількістю вітамінів. Працівники задіяні у заходах щодо розробки стратегії сприяння здоров'ю, однак умов для систематичного проведення оздоровчих заходів не створено.



Рис. 3.6. Послідовність реалізації фізкультурно-оздоровчої програми

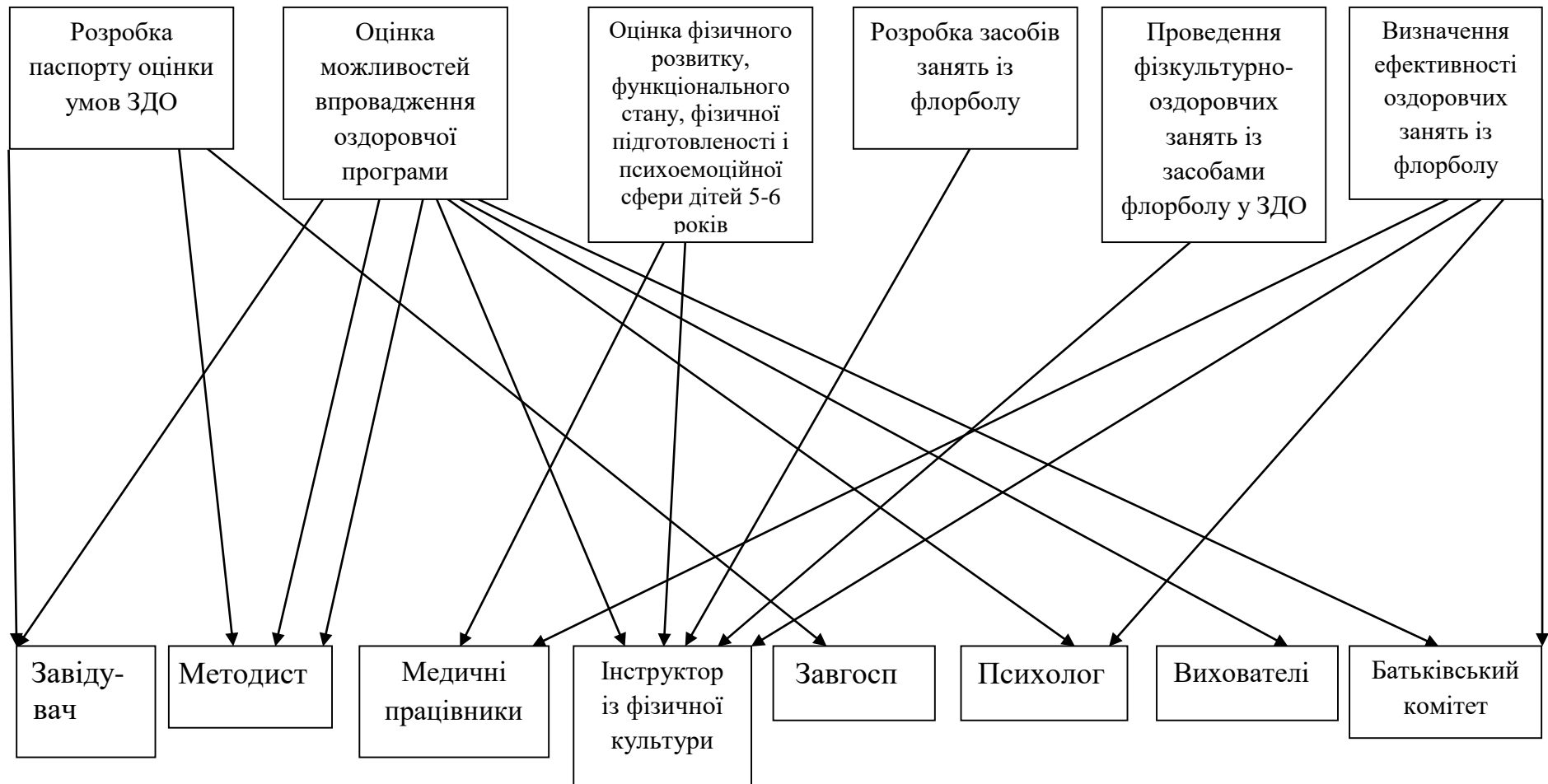


Рис 3.7. Схема впровадження фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу у ЗДО

Превентивні методи, взаємини ЗДО з батьками, зовнішні зв'язки закладу дошкільної освіти забезпечували достатній рівень обізнаності батьків і вихователів про здоров'я, проте рівень реалізації низький.

Можемо сказати, що всі ці умови в перспективі створюють сприятливий педагогічний осередок гармонійного розвитку дітей дошкільного віку.

Можливості впровадження оздоровчої програми оцінювалися, як правило, співробітниками дошкільного закладу (завідувачем, методистом, вихователями, медичними працівниками, інструктором із фізичної культури та ін.) (рис. 3.7).

Так, за матеріально-технічні умови у ЗДО відповідальними були завідувач, завгосп, інструктор із фізичної культури; за медичне обслуговування – лікар і медична сестра, які самостійно або за сумісництвом із дільничним лікарем проводили медичний огляд, диспансеризацію дітей у разі необхідності; основна роль впровадження оздоровчих технологій належала вихователям, методисту, інструктору із фізичної культури; батьківський комітет і вихователі груп суттєву роль відігравали для налагоджування зворотних зв'язків ЗДО з батьками; зовнішні зв'язки ЗДО проходили на рівні завідувачів і методистів закладів дошкільної освіти.

На основі існуючої системи оцінювання умов організації фізичного виховання, запропонованої В. Чернявським [193], розробили план-графік організації фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу у ЗДО. Було передбачено моніторинг можливостей впровадження фізкультурно-оздоровчих занять в умовах закладу дошкільної освіти і відповідно до видів діяльності визначено відповідальних фахівців. За оцінку належних умов у ЗДО відповідали завідувач і заступник завідувача закладу дошкільної освіти з адміністративно-господарської роботи. Завідувач і методист визначали можливості впровадження фізкультурно-оздоровчих занять в освітній процес. Психофізичний стан оцінювали методист, психолог, інструктор із фізичної культури. Адаптацією засобів спортивної гри у флорбол до дітей 5-6 років займалися інструктор із фізичної культури і методист. Інструктор із фізичної культури проводив фізкультурно-оздоровчі заняття із пріоритетним використанням засобів флорболу. Ефективність таких занять визначали психолог, інструктор із фізичної культури та

сумісна робота всього педагогічного колективу і батьків. Передбачалося проведення політики сприяння здоров'ю, превентивних мір, навчання основ формування здоров'я, робота з батьками, налагодження зовнішніх зв'язків. Таким чином, для проведення фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу необхідним було планування змісту педагогічної діяльності на весь навчальний рік (табл. 3.4).

Також нами було зібрано звітну документацію щодо подальшої організації і роботи фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів спортивної гри у флорбол, а саме: статут ЗДО, наказ про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО, положення про фізкультурно-оздоровчу роботу, робоча навчальна програма занять, план роботи занять на навчальний рік, розклад занять, список дітей, які відвідували заняття, матеріали контролю за якістю та результативністю фізкультурно-оздоровчої роботи, звітні матеріали фізкультурно-оздоровчої роботи (за звітний період – для педагога, який здійснює фізкультурно-оздоровчу роботу; за підсумками навчального року – для керівника закладу).

Висновки до розділу 3

Організаційно-методичні умови передбачали спрямованість педагогічних дій; професійну компетентність фахівців; матеріально-технічне забезпечення; опору на дидактичні та специфічні принципи навчання рухових дій і розвитку фізичних здібностей; врахування закономірностей розвитку рухової активності дітей 5-6 років. Створення предметно-розвивального середовища засобами флорболу у процесі фізичного виховання сприяло гармонійному розвитку дітей 5-6 років, зміцненню їхнього здоров'я. Компонентами змістового забезпечення запропонованих фізкультурно-оздоровчих занять у процесі фізичного виховання у ЗДО була етапність змісту програми із відповідними засобам і методам їх реалізації; удосконалення змісту рухової активності дітей в умовах ЗДО. Змістом фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу були як традиційні засоби фізичного виховання (загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціальні фізичні вправи, дихальні фізичні вправи і вправи на релаксацію), так і фізичні вправи

Таблиця 3.4

План-графік організації фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу у ЗДО

| № | Види діяльності | Відповідальні фахівці | | | | | | | | |
|----|---|-----------------------|---------|----------|---------|--------|-------|----------|---------|-----------|
| | | вересень | Жовтень | листопад | грудень | січень | лютий | березень | квітень | травень |
| 1. | Оцінки умов ЗДО | З, ЗЗГ | | | | | | | | |
| 2. | Оцінка можливостей впровадження фізкультурно-оздоровчих занять | З, М, С | | | | | | | | |
| 3. | Оцінка фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості і психоемоційної сфери дітей 5–6 років | МП, ІФК | | | МП, ІФК | | | | | МП, ІФК |
| 4. | Адаптація засобів спортивної гри у флорбол до дітей 5-6 років | М, ІФК | М, ІФК | | | | | | | |
| 5. | Проведення фізкультурно-оздоровчих занять із засобами флорболу у ЗДО | | ІФК | ІФК | ІФК | ІФК | ІФК | ІФК | ІФК | ІФК |
| 6. | Визначення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу | | | | ІФК, П | | | | | ІФК, П, С |
| 7. | Робота з батьками | С | С | С | С | С | С | С | С | С |

Примітки: З – завідувач, М – методист, ЗЗГ – заступник завідувача закладу дошкільної освіти з адміністративно-господарської роботи, МП – медичні працівники, ІФК – інструктор із фізичної культури, П – психолог, С – спільна робота фахівців.

спортивного характеру для розучування елементів у флорбол. Реалізація змісту занять у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку передбачала оптимальне співвідношення різних організаційних форм занять, підібраних із урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також – специфіки ЗДО. Ці підходи реалізовувались у таких формах роботи з фізичного виховання в умовах роботи ЗДО: фізкультурних заняттях; фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі дня; активному відпочинку; самостійній руховій діяльності дітей вдома. Було визначено різновиди форм роботи, види рухової діяльності і параметри рухової активності, що сприяли зміцненню здоров'я дітей 5-6 років. Впровадження розробленої нами програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу включало в себе застосування діагностичних заходів, складовими яких була діагностика і моніторинг фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної підготовленості та психоемоційної сфери старших дошкільнят; врахування специфіки ЗДО; система визначення пріоритетів у суб'єктів освітнього процесу; аналіз і прогнозування фізичного стану дітей після систематичних занять із флорболу у конкретних педагогічних умовах.

РОЗДІЛ 4

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

4.1. Ефективність впливу програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу на психофізичний дітей старшого дошкільного віку

Із метою перевірки ефективності програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей 5-6 років (додатки Ж, Е, И, К, Л, М, Н) нами було сформовано дві групи досліджуваних дошкільнят: експериментальну та контрольну.

Структуризація груп здійснювалась з урахуванням вікових особливостей досліджуваного контингенту та особливостей організації освітнього процесу, фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми старших груп у режимі дня ЗДО. Згідно з положенням про організацію фізкультурно-оздоровчих занять у другій половині дня під час перебування в ЗДО: група дітей може комплектуватися за згодою батьків і відноситися за медичними картками до основної групи занять фізичною культурою [58].

До ЕГ ввійшли 30 дітей, із них – 16 дівчаток (53,33%) і 14 хлопчиків (46,67%), середній вік становив $5,65 \pm 0,38$. До КГ ввійшли 35 дітей, 15 хлопчиків (42,86%) і 20 дівчаток (57,14%), середній вік становив $5,41 \pm 0,39$. Обидві групи формувалися шляхом випадкового вибору випробуваних, достовірної різниці між досліджуваними показниками не спостерігалось ($p > 0,05$) (табл. 4.1).

Середній вік дітей групи порівняння становить – $5,65 \pm 0,38$, основної групи – $5,41 \pm 0,39$. Дві групи дітей однакового віку, де перевага належить віку 5,6 років. Відповідно до статевого співвідношення, в ЕГ більше хлопчиків, ніж дівчаток, а КГ – навпаки.

Ефективність фізичного виховання у дошкільній освіті в значній мірі обумовлено можливістю визначати і корегувати засоби і методи педагогічного впливу на організм дітей старшого

дошкільного віку, за допомогою постійного моніторингу психофізичного стану.

Таблиця 4.1

Розподіл дітей ЕГ і КГ за віком і статтю

| Вік, років | Кількість дітей | | | | | | | |
|---|-----------------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| | ЕГ (n=30) | | | | КГ (n=35) | | | |
| | хлопчики | | дівчатка | | хлопчики | | дівчатка | |
| | абс. | відн., % | абс. | відн., % | абс. | відн., % | абс. | відн., % |
| 5 | 11 | 36,66 | 6 | 20,0 | 13 | 37,14 | 16 | 45,72 |
| 6 | 5 | 16,67 | 8 | 26,67 | 2 | 5,71 | 4 | 11,43 |
| Всього | 16 | 53,33 | 14 | 46,67 | 15 | 42,86 | 20 | 57,14 |
| Середній вік, років ($\bar{x} \pm S$) | 5,65±0,38 | | | | 5,41±0,39 | | | |

Для виявлення динаміки показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та психоемоційної сфери дітей 5-6 років під впливом розробленої програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу на початку та в кінці дослідження було використано ряд тестів на визначення фізичного розвитку за Е. С. Вільчковським (2008), функціонального стану Т. Г. Авдєєвою (2007) і Е. С. Вільчковським (2008), фізичної підготовленості за Е. С. Вільчковським (2008) і психодіагностичних методик на визначення мислення, пам'яті, уваги і мовлення за Р. С. Немовим (2003), психічного стану за С. В. Велієвою (2007) та соціальних стосунків у групах за Т. Д. Марциновською (1997).

4.1.1. Зміни показників фізичного розвитку дітей 5-6 років під час педагогічного експерименту

Фізичний розвиток у віці 5-6 років є одним із об'єктивних показників стану здоров'я. На рівень фізичного розвитку у значній мірі можуть впливати різні фактори зовнішнього оточення, у тому числі і негативні. Цей показник включає в себе певну сукупність ознак, що характеризують стан здоров'я організму на певних вікових етапах онтогенезу. На нашу думку, оцінка фізичного розвитку дитини була одним із основних елементів контролю за станом здоров'я. Показники фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку характеризували антропометричні зміни дитячого

організму (табл. 4.2). У практичній діяльності вимірювання, пов'язані із визначенням зросту, маси тіла, окружності грудної клітки дітей дали змогу визначити на скільки діти старшого дошкільного віку є фізично розвиненими.

Таблиця 4.2

Зміни показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку у процесі педагогічного експерименту

| Показники | ЕГ (n=30) | | | | КГ (n =35) | | | | T _{емп} ЕГ та КГ до експерименту | T _{емп} ЕГ та КГ після експерименту |
|---------------|------------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|---|--|
| | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | | |
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | | |
| Зріст, см | 115,73 | 5,38 | 116,77 | 5,38 | 115,71 | 3,17 | 116,29 | 3,05 | 0,02 | 0,45 |
| Маса тіла, кг | 19,83 | 2,27 | 20,64 | 2,26 | 19,86 | 2,27 | 21,17 | 2,44 | 0,05 | 0,9 |
| ОГК, см | 58,47 | 3,37 | 61,17* | 3,28 | 58,4 | 3,16 | 59,57 | 3,07 | 0,09 | 2,3 |

Примітки: * – зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,05$; $T_{кр.} = 1,99$.

Порівнюючи гомогенні показники КГ і ЕГ, нами було виявлено статистично достовірні зміни при $p < 0,05$ у показниках ОГК в кінці дослідження. Між іншими досліджуваними показниками відбулися зміни, але не достовірні при $p > 0,05$.

Із метою уточнення достовірності результатів експерименту ми використовували метод статистичних гіпотез на рівні значущості $\alpha = 0,05$. Так як показники фізичного розвитку дошкільнят подано в абсолютній шкалі (табл. 4.2), то доцільним було використання критерію Стьюдента. Враховуючи, що в нашому дослідженні $n = 35$, $m = 30$, тобто $k = 63$, за таблицею розподілу Стьюдента було знайдено критичне значення статистичного критерію $t_{кр} \approx 1,99$, де бачимо, що модуль емпіричного значення критерію перевищує критичне значення ($t_{кр} \approx 1,99$) тільки для характеристики змін ОГК.

Отже, за правилом перевірки статистичних гіпотез, можна дійти висновку про те, що після впровадження авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу, зріст і маса тіла дітей змінювалися поступово, фізіологічно

обумовлено. За цими характеристиками експериментальна і контрольна групи на початку експерименту і після проведення експериментального дослідження є однорідними. Разом із тим, зміни, що відбулися в експериментальній групі за характеристикою ОГК, є статистично значущими, тобто суттєво відрізняються на заданому рівні значущості. А той факт, що середня вибіркова експериментальної групи вища за відповідну характеристику контрольної групи, дозволяє стверджувати, що впроваджена система є ефективною, впливає на розвиток грудних м'язів, що безпосередньо беруть участь у дихальних актах і формують грудну клітку.

Розподіл дітей за рівнем показників зросту в ЕГ показав: на початку дослідження із високими показниками було 3 дитини (10%), наприкінці – 7 (23%); вище середнього на початку – 10 дітей (34%), наприкінці – 9 (30%); із середнім рівнем на початку – 16 дітей (53%), наприкінці – 13 (43%); нижче середнього на початку – 1 дитина (3%), наприкінці – 1 дитина (3%); дітей із низьким рівнем показника не встановлено. Аналіз за цим же показником у КГ дозволив виявити, що на початку експерименту із високими показниками 5 (14%), наприкінці – 8 (23%); вище середнього на початку 15 (43%), наприкінці – 14 (40%); із середніми показниками на початку – 15 (43%), наприкінці – 13 (37%); нижче середнього та низьким не встановлено.

Таким чином, зміни у показниках зросту відбуваються природньо, внаслідок біологічного розвитку, характерного у процесі онтогенезу

Розподіл дітей ЕК за рівнем показників маси тіла показав, що на початку експерименту із високими показниками була 1 дитина (3%), наприкінці – 2 (7%); вище середнього на початку – 3 дитини (10%), наприкінці – 4 (13%); із середніми показниками на початку – 18 дітей (60%), наприкінці – 21 (70%); нижче середнього на початку – 7 (24%), наприкінці – 3 дитина (10%); із низькими показниками маси тіла не встановлено. У КГ – на початку із високим рівнем було 2 дітей (6%), наприкінці – 6 (17%); вище середнього на початку 5 (14%), наприкінці – 9 (26%); із середніми показниками на початку – 23 (66%), наприкінці – 18 (51%); нижче середнього на початку немає, наприкінці – 2 (6%); діти із низькими показниками маси тіла виявлено не було.

Можемо зробити припущення, що зміни у показниках відбуваються природньо, внаслідок біологічного розвитку, характерного у процесі онтогенезу.

Із отриманих результатів можемо припускаємо, що зміни у показниках відбуваються природньо, внаслідок біологічного розвитку, характерного у процесі онтогенезу. Однак використання фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу підвищує рухову активність дітей старшого дошкільного віку, сприяючи покращенню м'язової системи і зменшуючи кількість жирової тканини.

Аналіз рівня показників ОГК в ЕГ показав: на початку експерименту із високими показниками було 3 дітей (10%), наприкінці – 6 (20%); вище середнього на початку – 3 (10%), наприкінці – 12 (40%); із середніми показниками на початку – 21 (70%), наприкінці – 12 (40%); нижче середнього на початку – 3 (10%), наприкінці – не встановлено; із низьким показником ОГК дітей не встановили. У КГ – на початку експерименту із високими показниками було 4 дітей (11%), наприкінці – 6 (17%); вище середнього на початку 9 (24%), наприкінці – 12 (34%); із середніми показниками на початку – 20 (57%), наприкінці – 16 (46%); нижче середнього на початку 2 (6%), наприкінці – 1 (3%); діти із низькими показниками ОГК були відсутні.

Отже, фізкультурно-оздоровчі заняття із використанням засобів флорболу сприяють розвитку м'язів грудної клітки дітей ЕГ, підтвердженням цього є результати проведених нами вимірювань.

Антропометрія дала можливість визначити пропорційність тілобудови дітей 5-6 років ЕГ і КГ під час педагогічного експерименту. На початку дослідження індекс Пін'є в ЕГ становив $37,44 \pm 3,61$ у. о., а наприкінці значення зменшилося на 2,48 у. о. і становило $34,96 \pm 3,65$ у. о. ($p < 0,05$). У КГ $37,5 \pm 4,88$ у. о. і $35,51 \pm 4,87$ у. о. ($p > 0,05$) відповідно, різниця показників $-1,99$ у. о.

Визначивши середні значення, було встановлено кількісне співвідношення дітей 5 і 6 років у відповідності до вікової норми (табл. 4.3).

Зміна пропорційності тілобудови дітей 5-6 років відповідно до вікової норми у процесі педагогічного експерименту

| Показник | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | |
|--------------------|------------------------|-------------|------------------------|-------------|------------------------|-------------|------------------------|-------------|
| | Абс. к., діти | Відн. к., % | Абс. к., діти | Відн. к., % | Абс. к., діти | Відн. к., % | Абс. к., діти | Відн. к., % |
| Індекс Пін'є, у.о. | Діти 5 років (n=18) | | | | Діти 5 років (n=29) | | | |
| | 3 | 10 | 4 | 13 | 5 | 14 | 6 | 17 |
| | Діти 6 років (n=12) | | | | Діти 6 років (n=6) | | | |
| | 7 | 23 | 15 | 50 | 8 | 23 | 9 | 26 |

Аналіз рівня пропорційності тілобудови в ЕГ показав: на початку експерименту 10 дітей мали пропорційну тіло будову (33%), із яких 3 дитини – 5-ти років (10%) і 7 – 6-ти річки (23%); наприкінці – 19 (63%) дошкільнят мали пропорційну тілобудову, із них серед 5-ти річок – 4 (13%), 6-ти річок – 15 (40%).

У КГ індекс Пін'є становив: на початку експерименту загальна кількість дітей була 13 (37%), із яких 5 дітей – 5 років (14%) і 8 – 6 років (23%); наприкінці – 15 (43%) відповідно, серед яких (5 років – 6 (17%), 6 років – 9 (26%).

У старшому дошкільному віці стопа знаходиться у стадії інтенсивного розвитку, формування ще не завершене, тому будь-які несприятливі впливи зовнішніх чинників можуть призвести до виникнення певних функціональних порушень. Організм дітей 5-6 років відрізняється великою пластичністю, тому це створює сприятливі умови (при необхідності) щодо корекції склепіння стопи шляхом зміцнення м'язів і зв'язок стопи. У ході нашого дослідження було визначено рівень сформованості склепіння стопи дітей старшого дошкільного віку обох груп.

В ЕГ було виявлено статистично достовірні зміни при $p < 0,05$ на початку і наприкінці педагогічного експерименту. На початку дослідження були такі результати $29,23 \pm 1,57$ у. о., а наприкінці $29,83 \pm 1,38$ у. о. (різниця між показниками становила 0,6 у. о.).

У КГ статистичні зміни теж відбулися, при $p < 0,05$. На початку педагогічного експерименту результати обстеження склепіння стопи становили $29,03 \pm 1,38$ у. о., а наприкінці $29,17 \pm 1,27$ у. о. (різниця між показниками – 0,14 у. о.).

Статистично достовірні зміни в обох групах досліджуваних дітей вказують на те, що спеціальні засоби фізичної культури позитивно впливають на формування і корекцію склепіння стопи,

але в ЕГ різниця між показниками на початку і наприкінці дослідження більша – це вказує на те, що запропонована програма фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням засобів флорболу ефективніша, ніж фізкультурні заняття за програмою «Впевнений старт» [169].

Таблиця 4.4

**Оцінка показників вимірів склепіння стопи дітей 5 і 6 років
(за М. О. Фрідляндом)**

| Величини оцінки показників | Кількісні характеристики | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|-------------|------------------------|-------------|------------------------|-------------|------------------------|-----------------|
| | ОГ (n=30) | | | | ГП (n=35) | | | |
| | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | |
| | Абс. к., діти | Відн. к., % | Абс. к., діти | Відн. к., % | Абс. к., діти | Відн. к., % | Абс. к., діти | Відн. кільк., % |
| Помірно високе | Діти 5 років (n=18) | | | | Діти 5 років (n=29) | | | |
| | 3 | 16,67 | 1 | 5,56 | 2 | 6,9 | 1 | 3,45 |
| | Діти 6 років (n=12) | | | | Діти 6 років (n=6) | | | |
| | 1 | 8,33 | 1 | 8,33 | 1 | 16,67 | 1 | 16,67 |
| Нормальне | Діти 5 років (n=18) | | | | Діти 5 років (n=29) | | | |
| | 8 | 44,44 | 13 | 72,22 | 17 | 58,62 | 19 | 65,52 |
| | Діти 6 років (n=12) | | | | Діти 6 років (n=6) | | | |
| | 10 | 83,33 | 12 | 100 | 4 | 66,67 | 5 | 83,33 |
| Помірно плоске | Діти 5 років (n=18) | | | | Діти 5 років (n=29) | | | |
| | 3 | 16,67 | 3 | 16,67 | 6 | 20,69 | 5 | 17,24 |
| | Діти 6 років (n=12) | | | | Діти 6 років (n=6) | | | |
| | 1 | 8,33 | - | - | 3 | 50 | 2 | 33,33 |
| Плоске | Діти 5 років (n=18) | | | | Діти 5 років (n=29) | | | |
| | 2 | 11,11 | - | - | 1 | 3,44 | 1 | 3,44 |
| | Діти 6 років (n=12) | | | | Діти 6 років (n=6) | | | |
| | 1 | 8,33 | - | - | - | - | - | - |
| Виражена плоско-стопість | | | | | Діти 5 років (n=29) | | | |
| | - | - | - | - | 1 | 3,44 | 1 | 3,44 |

Із метою визначеності ефективності засобів фізичної культури на фізкультурно-оздоровчих заняттях із пріоритетним використанням засобів флорболу нами було зроблено оцінку сформованості склепіння стопи дітей 5 і 6 років за М. О. Фрідляндом і поділено дітей старшого дошкільного віку за рівнем величини оцінки показників (табл. 4.4).

Аналіз склепіння стопи в ЕГ показав: на початку і наприкінці педагогічного експерименту із високими показниками діти відсутні; із помірно високим на початку – 4 дитини (13%), наприкінці – 2 (7%); на початку із нормальним 18 (60%), наприкінці – 25 (83%); на

початку із помірно плоским 5 (17%), наприкінці – 3 (10%); на початку із плоским у 2 (7%), наприкінці діти відсутні; на початку із вираженою плоскостопістю 1 (3%), наприкінці також відсутні.

Визначення рівня показників склепіння стопи у КГ вказало, що на початку і наприкінці дослідження із високими показниками діти відсутні; на початку із помірно високим 3 (9%), наприкінці – 2 (6%); із нормальним на початку 20 (58%), наприкінці – 24 (69%); із помірно плоским на початку 10 (28%), наприкінці – 7 (20%); на початку із плоским 1 (3%), наприкінці – 1 (3%); на початку із вираженою плоскостопістю 1 (3%), наприкінці – 1 (3%). Наприкінці педагогічного експерименту в ЕГ стало більше дітей із нормальним склепінням стопи, ніж у КГ.

Можемо зробити припущення, що спеціальні фізичні вправи, що були використані на фізкультурно-оздоровчих заняттях із пріоритетним використанням засобів флорболу, сприяють правильному формуванню склепіння стоп у дітей старшого дошкільного віку.

Отже, динаміка показників фізичного розвитку показала, що зміни зросту, маси тіла в обох групах (ЕГ та КГ), у порівнянні з вихідними даними статистично недостовірні ($p > 0,05$), тобто засоби фізичної культури не впливають на динаміку змін зазначених антропометричних даних.

Стосовно показників ОГК, пропорційності тілобудови (індекс Пін'є), склепіння стопи, то у дітей ЕГ вони стали статистично достовірними, при достовірному розходженні з КГ ($p < 0,05$). Це вказує на те, що засоби флорболу ефективно впливають на вказані на ці показники фізичного розвитку.

4.1.2 Вплив програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу на зміни функціонального стану дітей 5-6 років у процесі педагогічного дослідження

Функціональний стан серцево-судинної системи дітей є одним із головних показників здоров'я, важливий для адаптації організму до фізичних навантажень і свідчить про рівень функціональних можливостей дитини [140]. На нашу думку, дотримання елементарних гігієнічних принципів освітньої діяльності, фізичного виховання, дозвілля і відпочинку дітей є запорукою достатнього рівня функціонального стану організму дітей старшого дошкільного віку.

Вивчення функціонального стану дітей старшого дошкільного віку ґрунтувалось на загальноприйнятих методиках [23, 140]. Функціональний стан дитячого організму визначався за показниками кардіореспіраторної системи, що являється чутливим індикатором серцево-судинної системи та системи дихання; визначає фізичну працездатність, її стан, оскільки звичайні фізичні навантаження мають аеробний характер і залежать від функціонування системи транспорту кисню. Оцінка функціонального стану кардіореспіраторної системи дітей дошкільного віку відбувалась за показниками ЧСС_{сп.}, ЧД_{сп.}, ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генча, проба Руф'є, адаптованих для дітей 5-6 років.

Функціональне дослідження, проведене нами у процесі педагогічного дослідження, дало можливість оцінити роботу серцево-судинної системи. Так, визначаючи ЧСС_{сп.}, отримали достовірні зміни в обох групах дітей, зокрема, в ЕГ становили ($p < 0,01$), а в КГ – ($p < 0,05$). Показники ЧСС_{сп.} в ЕГ зменшилися на 1,79 уд/хв⁻¹, у КГ на – 0,24 уд/хв⁻¹.

Дослідження роботи дихальної системи показало, що показники ЧД_{сп.} теж мали достовірні зміни аналогічно показникам ЧСС_{сп.}. Значення ЧД_{сп.} в ЕГ зменшилися на 1,3 цикл/хв⁻¹, у КГ на – 0,87 цикл/хв⁻¹.

Показники ЖЄЛ досліджуваних дітей змінилися в обох групах. В ЕГ збільшився об'єм легень на 120 мл (серед дітей 5 років на 118 мл, серед дітей 6 років на 135 мл), у КГ – на 90 мл (у 5-ти річок на 80 мл, у 6-ти річок на 150 мл).

Таблиця 4.5

Зміни показників функціонування кардіореспіраторної системи у дошкільників під час педагогічного дослідження

| Показники | ЕГ (n=30) | | | | КГ (n=35) | | | | Т _{емп} ЕГ та КГ на початку | Т _{емп} ЕГ та КГ наприкінці |
|---------------------------|------------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | | |
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | | |
| ЧСС, уд/хв ⁻¹ | 97,26 | 2,33 | 95,47* | 2,09 | 97,06 | 2,46 | 96,82* | 2,18 | 0,33 | 2,54 |
| ЧД, цикл/хв ⁻¹ | 25,67 | 1,51 | 24,37* | 1,12 | 25,94 | 1,39 | 25,07* | 1,38 | 0,75 | 2,22 |
| ЖЄЛ, мл | 1077 | 1,52 | 1202* | 1,49 | 1069 | 1,43 | 1159* | 1,44 | 0,86 | 2,01 |

Продовження таблиці 4.5

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|------|---------|------|-------|------|--------|------|------|------|
| Проба Генча, с | 12,03 | 1,67 | 13,03** | 1,28 | 12,06 | 1,16 | 12,29* | 1,32 | 0,09 | 2,28 |
| Проба Штанге, с | 22,83 | 2,37 | 25,43** | 2,62 | 22,8 | 2,21 | 24,03* | 2,47 | 0,05 | 2,22 |

Примітки: * – зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,05$; – ** зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,01$. $T_{кр.} = 1,99$

Результати проби Генча змінилися. Так, в ЕГ тривалість затримки дихання на видихі збільшилися на 1 с, були статистично достовірні зміни ($p < 0,01$), у КГ – на 0,23 с, зміни мали теж достовірний характер ($p < 0,05$).

Визначаючи дані проби Штанге, відмітили, що в ЕГ тривалість затримки дихання на вдосі збільшилися на 2,6 с, зміни мали достовірний характер при ($p < 0,01$), у КГ – на 1,23 с, зміни носили достовірний характер ($p < 0,05$). За критерієм Стьюдента на початку дослідження експериментальна та контрольна групи були однорідними і суттєво відрізнялися після його проведення за показниками ЧСС_{сп.}, ЧД_{сп.}, ЖЄЛ, проби Штанге, проби Генча.

Із таблиці 4.9 бачимо, що в ЕГ були статистично достовірні зміни ($p < 0,01$), у КГ – статистично достовірні зміни ($p < 0,05-0,01$).

За аналізом показників функціонального стану було встановлено в ЕГ і КГ абсолютну і відносну кількість дітей у відповідності до вікової норми (табл. 4.6).

Аналіз ЧСС_{сп.} у відповідності до вікової норми констатував, що в ЕГ на початку педагогічного експерименту було 17 (57%) дітей, наприкінці – 23 (77%), кількість дітей старшого дошкільного віку із показниками норми зросла на 6 дітей; у КГ на початку було відмічено 20 (57%) дітей, а наприкінці – 21 (60%), кількість дошкільнят зросла на 1 дитину.

Співвідношення отриманих показників ЧД_{сп.} до вікової норми констатувало, що в ЕГ на початку педагогічного експерименту було 19 (63%) дітей, наприкінці – 28 (93%), кількість дітей старшого дошкільного віку із показниками норми зросла на 9 дітей; у КГ на початку була відмічена 21 (60%) дітей, а наприкінці – 26 (74%), кількість дошкільнят зросла на 5.

**Кількісна характеристика функціонування
кардіореспіраторної системи у дошкільників під час
педагогічного дослідження**

| Величини оцінки показників | Кількісні характеристики | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|-------------|------------------------|-------------|------------------------|-------------|------------------------|-----------------|
| | ЕГ (n=30) | | | | КГ (n=35) | | | |
| | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | |
| | Абс. к., діти | Відн. к., % | Абс. к., діти | Відн. к., % | Абс. к., діти | Відн. к., % | Абс. к., діти | Відн. кільк., % |
| ЧСС, уд/хв ⁻¹ | Діти 5 років (n=18) | | | | Діти 5 років (n=29) | | | |
| | 12 | 66,67 | 16 | 88,89 | 15 | 51,72 | 15 | 51,72 |
| | Діти 6 років (n=12) | | | | Діти 6 років (n=6) | | | |
| | 5 | 41,67 | 7 | 58,33 | 5 | 83,33 | 6 | 100 |
| ЧД, циклів/хв ⁻¹ | Діти 5 років (n=18) | | | | Діти 5 років (n=29) | | | |
| | 11 | 61,11 | 20 | 11,11 | 17 | 58,62 | 22 | 75,86 |
| | Діти 6 років (n=12) | | | | Діти 6 років (n=6) | | | |
| | 6 | 50 | 8 | 66,67 | 4 | 66,67 | 4 | 66,67 |
| ЖЄЛ, мл | Діти 5 років (n=18) | | | | Діти 5 років (n=29) | | | |
| | 1 | 5,56 | 7 | 38,89 | 8 | 27,59 | 12 | 41,38 |
| | Діти 6 років (n=12) | | | | Діти 6 років (n=6) | | | |
| | 4 | 33,33 | 8 | 66,67 | 4 | 66,67 | 5 | 83,33 |
| Проба Генча, с | Діти 5 років (n=18) | | | | Діти 5 років (n=29) | | | |
| | 8 | 44,44 | 14 | 77,78 | 8 | 27,58 | 12 | 41,38 |
| | Діти 6 років (n=12) | | | | Діти 6 років (n=6) | | | |
| | 6 | 50 | 10 | 83,33 | 4 | 66,67 | 5 | 83,33 |
| Проба Штанге, с | Діти 5 років (n=18) | | | | Діти 5 років (n=29) | | | |
| | 9 | 50 | 15 | 83,33 | 16 | 55,17 | 22 | 75,86 |
| | Діти 6 років (n=12) | | | | Діти 6 років (n=6) | | | |
| | 7 | 58,33 | 11 | 91,67 | 4 | 66,67 | 4 | 66,67 |

Аналіз рівня показників ЖЄЛ у відповідності до вікової норми в ЕГ показав, що на початку дослідження було 5 (17%) дітей, а наприкінці – 13 (43%), тобто кількість дітей із показниками норми збільшилася на 8; у КГ на початку було відмічено 12 (34%) дітей, а наприкінці – 17 (49%), кількість дошкільнят зросла на 5.

Співвідношення отриманих показників проби Генча до вікової норми дало можливість зауважити, що в ЕГ на початку педагогічного експерименту було 14 (47%) дітей, наприкінці – 24 (80%), кількість дітей старшого дошкільного віку із показниками норми збільшилася на 10 дітей; у КГ на початку було відмічено 18 (51%) дітей, а наприкінці – 26 (74%), кількість дошкільнят зросла на 8.

Аналіз рівня показників проби Штанге у відповідності до вікової норми в ЕГ показав, що на початку дослідження було 16 (46%) дітей,

а наприкінці – 26 (87%), тобто кількість дітей із показниками норми збільшилася на 10; у КГ на початку було 20 (57%) дітей, а наприкінці – 26 (74%), кількість дошкільнят зросла на 6.

Аналіз проби Руф'є показав рівень роботоздатності дітей 5-6 років (табл. 4.7).

Дослідження показників проби Руф'є дітей, які брали участь у педагогічному експерименті, змінилися, зокрема в ЕГ на 2,57 с, у КГ – на 1,53 с. Зміни в обох групах статистично достовірні, в ЕГ ($p < 0,01$), у КГ – ($p < 0,05$). Також нами було обчислено емпіричні значення критерія Стьюдента. За правилом статистичних гіпотез можна дійти висновку про те, що експериментальна та контрольна групи є однорідними на початку експерименту і суттєво відрізняються після його проведення. Статистичні зміни відбулися у дітей ЕГ при $p < 0,01$, у КГ – при $p < 0,05$.

Таблиця 4.7

Зміни фізичної роботоздатності дітей старшого дошкільного віку у процесі педагогічного дослідження

| Показник | ЕГ (n=30) | | | | КГ (n=35) | | | | T _{емп} EG та КГ | T _{емп} EG та КГ |
|--------------------|------------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|---------------------------|---------------------------|
| | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | | |
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | | |
| Індекс Руф'є у. о. | 7,74 | 0,99 | 5,17** | 0,74 | 7,67 | 0,95 | 6,14* | 0,87 | 0,29 | 4,79 |

Примітки: * – зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,05$; – **зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,01$. T_{кр.}=1,99

Визначення рівня фізичної роботоздатності у відповідності до вікової норми в ЕГ дало змогу визначити, що на початку експерименту із високими показниками була 1 дитина (3%), наприкінці – 3 (10%); із показниками доброї роботоздатності на початку дослідження 9 (30%), наприкінці – 17 (57%); із показниками середньої роботоздатності на початку дослідження 10 (33%), наприкінці – 8 (27%); із показниками низької роботоздатності на початку дослідження 8 (27%), наприкінці – 2 (7%); із показниками поганої роботоздатності на початку дослідження 2 (7%), наприкінці – відсутні.

Аналіз показників проби Руф'є у КГ показав, що на початку дослідження із високим показником роботоздатності була 1 дитина (3%), наприкінці – 2 (6%); із показниками доброї роботоздатності на початку дослідження 10 (28%), наприкінці – 19 (54%) дітей; із показниками середньої – 13 (37%) і 12 (34%) відповідно; із показниками низької роботоздатності на початку дослідження 9 (26%), наприкінці – немає; із показниками поганої роботоздатності на початку дослідження 2 (6%), наприкінці – 2 (6%).

Показники проби Руф'є в ЕГ кращі, ніж у КГ, що говорить про вплив фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу на роботоздатність дітей 5-6 років.

Таким чином, аналіз отриманих показників свідчить, що відбулися статистично достовірні зміни показників кардіореспіраторної системи дітей старшого дошкільного віку в обох групах, але в ЕГ зміни більш значущі ($p < 0,01$), ніж у КГ ($p < 0,05$). За критерієм Стьюдента можна зробити висновок про те, що за виділеними характеристиками експериментальна та контрольна групи є однорідними на початку експерименту і суттєво відрізняються після його проведення. Позитивні зміни, що відбулися у дітей експериментальної групи є більш статистично значущими ($p < 0,01$), що вказує на ефективність фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу.

4.1.3. Ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу на рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку

Фізична підготовленість дітей старшого дошкільного віку залежить від трьох основних факторів: генетичних особливостей розвитку фізичних якостей, довільної рухової активності пов'язаної з виконанням багатьох рухів у повсякденному житті та спеціально організованих форм фізичного виховання (в закладі дошкільної освіти та сім'ї), що стимулює природний хід онтогенетичного фізичного розвитку дитини [23]. Важливим був постійний облік і дослідження результатів фізичної підготовленості, на основі чого можна говорити про ефективність фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу.

Фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку визначали за відповідними тестами (табл.4.8).

Таблиця 4.8

Динаміка показників фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку

| Показник | ЕГ (n=30) | | | | КГ (n=35) | | | | Критерій $\chi^2_{\text{екс}}$ на початку | Критерій $\chi^2_{\text{екс}}$ наприкінці |
|---|------------------------|-----|------------------------|-----|------------------------|-----|------------------------|-----|---|---|
| | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | | |
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | | |
| Біг 10 м, с | 3,2 | 0,3 | 2,8*** | 0,2 | 3,2 | 0,3 | 3,1 | 0,3 | 0,3 | 6,4 |
| Біг 20 м, с | 5,4 | 0,5 | 4,8*** | 0,5 | 5,5 | 0,4 | 5,2* | 0,4 | 0,3 | 6 |
| Частота рухів кистю руки 5 с, разів | 23,6 | 3,3 | 29*** | 3,7 | 23,3 | 2,9 | 25,4** | 2,6 | 0,2 | 6,1 |
| Швидкість стрибків на місці 5 с, разів | 13,1 | 3,2 | 16,6*** | 3,4 | 13,2 | 2,9 | 14,6* | 2,8 | 0,2 | 7,2 |
| Стрибки у довжину з місця, см | 88,6 | 6,3 | 95,6*** | 7,4 | 88,9 | 8,6 | 93,3* | 9,5 | 0,2 | 6,3 |
| Метання тенісних м'ячів на дальність, м | 6,4 | 1,4 | 8,1*** | 2,1 | 6,4 | 1,7 | 7,4* | 2, | 0,7 | 6,7 |
| Влучання предмета в ціль, бали | 8,5 | 1,8 | 11,1*** | 1,9 | 8,4 | 1,9 | 10,3*** | 1,9 | 0,6 | 6,7 |
| Нахил тулуба вперед, см | 6,1 | 2,6 | 8,6*** | 2,7 | 6,1 | 2,4 | 7,5* | 2,8 | 0,4 | 6 |
| Динамометрія (права), кг | 7,9 | 1,5 | 9,4*** | 1,4 | 7,9 | 1,4 | 9** | 1,4 | 0,6 | 6,7 |
| Динамометрія (ліва), кг | 6,8 | 1,4 | 7,9** | 1,4 | 6,8 | 1,3 | 7,5* | 1,3 | 0,6 | 6 |
| Вис на поперечині, с | 21,7 | 7,9 | 27,2* | 8,9 | 21,7 | 7,3 | 25,2* | 6,6 | 0,3 | 6,2 |

Примітки: * зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,05$; - ** зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,01$; *** зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,001$. $\chi^2_{\text{кр.}} = 5,99$.

Таким чином, із таблиці 4.8 бачимо статистично достовірні зміни між показниками в обох групах, але в ЕГ – більш значущі ($p < 0,05 - 0,001$). Порівнюючи дані на початку дослідження і

наприкінці між групами за критерієм χ^2 , можна зробити висновок щодо однорідності експериментальної та контрольної груп за показниками тестів: «біг 10 м» і «біг 20 м», «частота рухів кистю руки за 5 с», «швидкість стрибків на місті за 5 с», «стрибок у довжину з місця», «метання тенісного м'яча», «нахил тулуба вперед», «динамометрія правої і лівої кисті», «вис на перекладині» на початку експерименту та статистично достовірні зміни за критерієм χ^2 між групами наприкінці педагогічного дослідження. Це вказує на ефективність фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років.

Порівняльний аналіз отриманих даних свідчить, що зміни показників швидкісних і швидкісно-силових фізичних якостей були більш значущими. Цей факт можна пояснити сенситивністю розвитку даних фізичних якостей. Із урахуванням значень середніх вибіркового EG і КГ, можна стверджувати, що запропонована програма є ефективною.

Нами було здійснено розподіл дітей за рівнями розвитку швидкісних якостей. Результати тесту «біг 10 м на початку і наприкінці педагогічного експерименту представлені на рисунках 4.1 і 4.2.

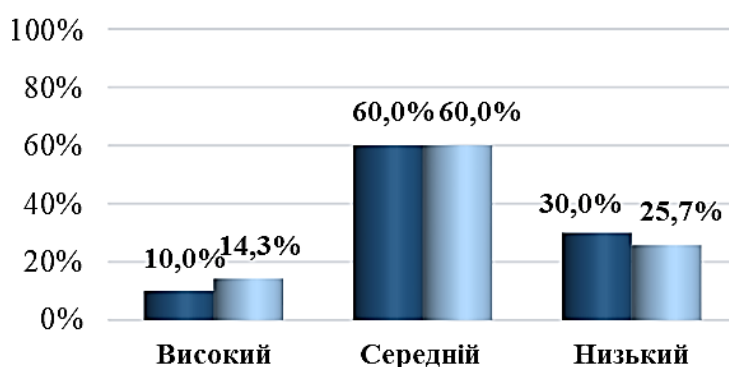


Рис. 4.1. Рівні показників рухового тесту «біг 10 м» в EG і КГ на початку дослідження, ■ EG (n=30) ■ КГ (n=35)

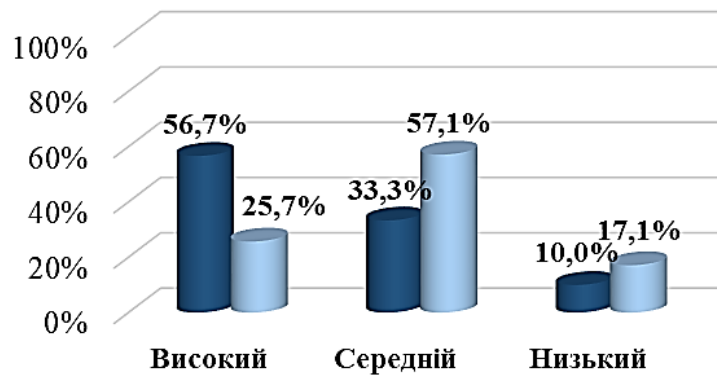


Рис. 4.2. Рівні показників рухового тесту «біг 10 м» в EG і KG наприкінці дослідження, ■ EG (n=30) ■ KG (n=35)

В EG кількість дітей із високими показниками збільшилася на 46,7%, у KG – на 11,4%; із середніми показниками в EG число дітей зменшилося на 26,7%, у KG – на 2,9%; із низькими показниками в EG відбулося зменшення на 20%, у KG – на 8,6%.

Порівняльні значення рухового тесту «біг 20 м» на початку і наприкінці педагогічного експерименту в EG і KG представлено на рисунках 4.3 і 4.4.

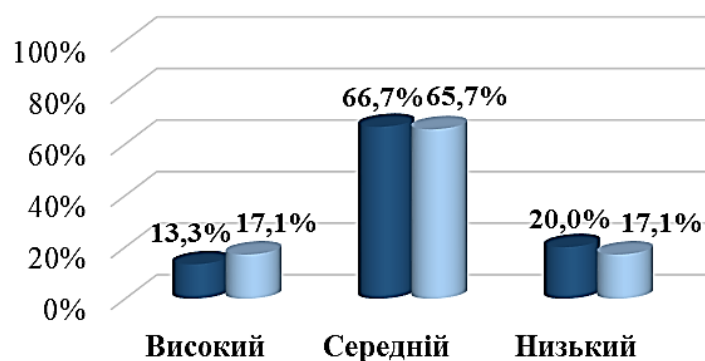


Рис. 4.3. Рівні показників рухового тесту «біг 20 м» в EG і KG на початку дослідження, ■ EG (n=30) ■ KG (n=35)

Дослідження показало, що в EG кількість дітей із високими показниками швидкісного тесту «біг на 20 м» збільшилася на 60%, у KG – на 8,6%; із середніми показниками в EG кількість дітей зменшилася на 43,4%, у KG збільшилася на 2,9%; із низькими показниками в EG відбулося зменшення на 16,7%, у KG – на 11,4%. Зміни відбулися в обох групах дітей, але в EG вони кращі.

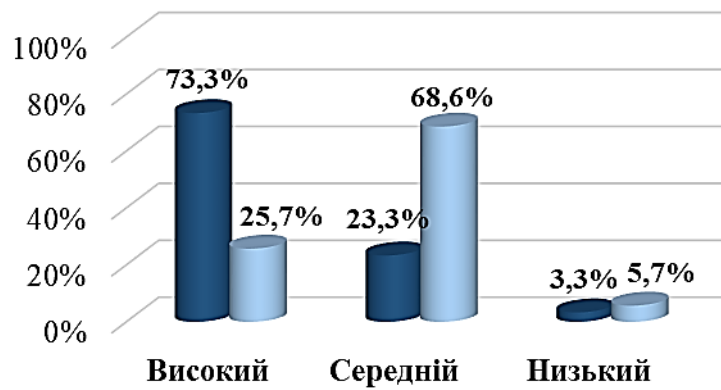


Рис. 4.4. Рівні показників рухового тесту «біг 20 м» в ЕГ і КГ наприкінці дослідження, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

Важливим для педагогічного експерименту є дослідження одних і тих фізичних якостей за допомогою різних тестів.

Значення, отримані у результаті проведення рухового тесту «Частота рухів кистю руки за 5 с», на початку і наприкінці педагогічного експерименту в ЕГ і КГ представлено на рисунках 4.5 і 4.6.

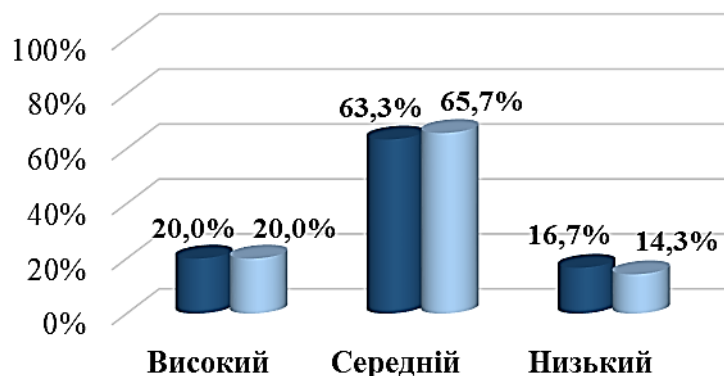


Рис. 4.5. Рівні показників тесту «частота рухів кистю руки за 5 с» в ЕГ і КГ на початку педагогічного експерименту, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

Порівняльний аналіз показників швидкісних якостей, що перевірялися за допомогою рухового тесту «частота рухів кистю руки за 5 с» у відповідності до рівнів розвитку свідчить, що кількість дітей із високими показниками в ЕГ збільшилася на 56,7%, у КГ – на 8,6%, із середніми показниками в ЕГ кількість дітей зменшилася на 43,3%, у КГ – на 5,7%, із низькими показниками в ЕГ відбулося зменшення на 13,4%, у КГ – на 2,9%.

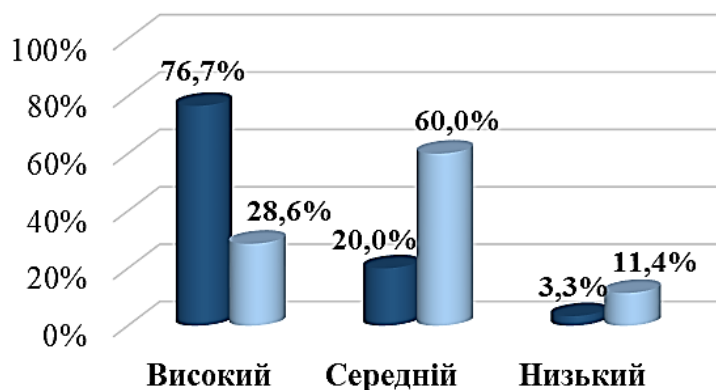


Рис. 4.6. Рівні показників рухового тесту «частота рухів кистю руки за 5 с» в ЕГ і КГ наприкінці педагогічного експерименту, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

Отже, за результатами рухового тесту «частота рухів кистю руки за 5 с» в ЕГ і КГ на початку і наприкінці педагогічного експерименту можна сказати про ефективний вплив фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням засобів флорболу на швидкісні фізичні якості.

Порівняльні значення рухового тесту «швидкість стрибків на місці за 5 с» на початку і наприкінці педагогічного експерименту в ЕГ і КГ представлено на рисунках 4.7 і 4.8.

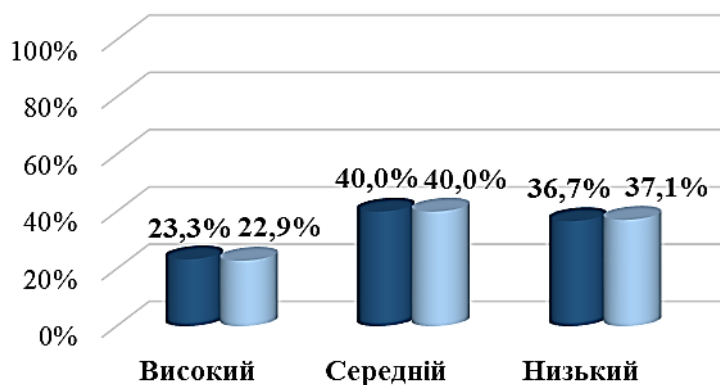


Рис. 4.7. Рівні показників тесту «швидкість стрибків на місці за 5 с» в ЕГ і КГ на початку педагогічного експерименту, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

Дослідження дисертаційної роботи показало, що в ЕГ кількість дітей із високими показниками результатів рухового тесту «швидкість стрибків на місці за 5 с» збільшилася на 53,4%, у КГ – на 20%; із середніми показниками в ЕГ кількість дітей зменшилася на 20%, у КГ збільшилася на 2,9%; із низькими показниками в ЕГ відбулося зменшення на 33,4%, у КГ – на 5,7%.

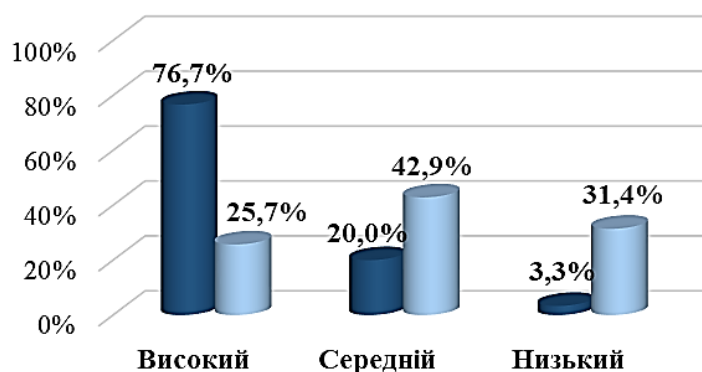


Рис. 4.8. Рівні показників рухового тесту «частота стрибків на місці за 5 с» в ЕГ і КГ наприкінці педагогічного експерименту, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

Таким чином, визначення рівнів показників рухового тесту «частота стрибків на місці за 5 с» в ЕГ і КГ на початку і наприкінці педагогічного експерименту вказує також на ефективність запропонованої нами програми занять із флорболу.

Швидкісно-силові здібності оцінювали за допомогою тестів «стрибок у довжину» і тест «метання тенісного м'яча».

Результати рухового тесту «стрибок у довжину» дітей 5-6 років експериментальної і контрольної груп на початку і наприкінці педагогічного експерименту подані на рисунках 4.9 і 4.10.

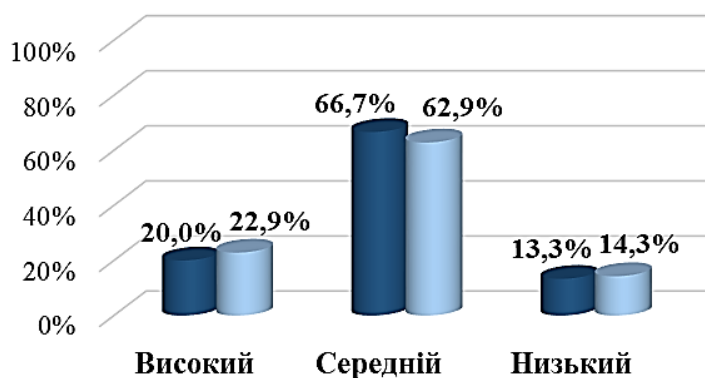


Рис. 4.9. Рівні показників рухового тесту «стрибок у довжину» в ЕГ і КГ на початку педагогічного експерименту, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

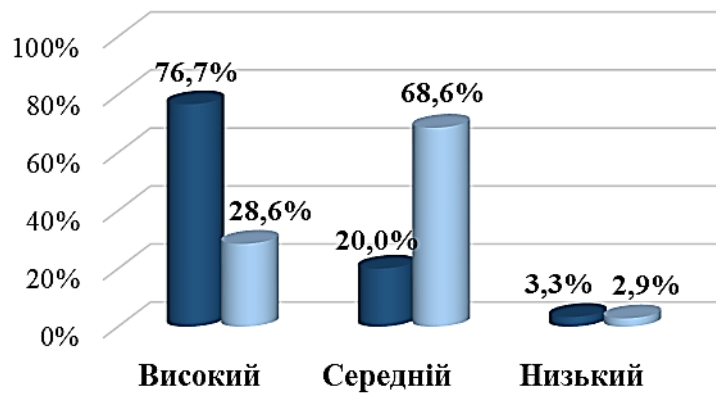


Рис. 4.10. Рівні показників рухового тесту «стрибок у довжину» в ЕГ і КГ наприкінці педагогічного експерименту, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

Тест «стрибок у довжину» в ЕГ показав, що кількість дітей із високими показниками збільшилася на 56,7%, у КГ – на 6,6%, із середніми показниками в ЕГ кількість дітей зменшилася на 46,7%, у КГ – на 5,7%, із низькими показниками в ЕГ відбулося зменшення на 10%, у КГ – на 11,4%.

Результати рівнів показників рухового тесту «метання тенісного м'яча» в ЕГ і КГ на початку і наприкінці педагогічного експерименту показані на рисунках 4.11 і 4.12. Кількість дітей із високим рівнем показників в ЕГ збільшилася на 56,7%, у КГ – на 5,8%, із середніми показниками в ЕГ кількість дітей зменшилася на 53,4%, у КГ – на 2,8%, із низькими показниками в ЕГ відбулося зменшення на 3,3%, у КГ – на 2,8%. Позитивна динаміка відбулася в обох групах дітей, однак в ЕГ стало більше дітей із високим рівнем показників рухового тесту «метання тенісного м'яча».

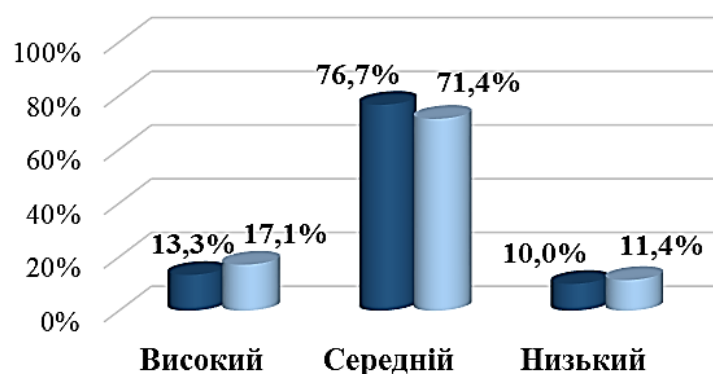


Рис. 4.11. Рівні показників рухового тесту «метання тенісного м'яча» в ЕГ і КГ на початку педагогічного експерименту, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

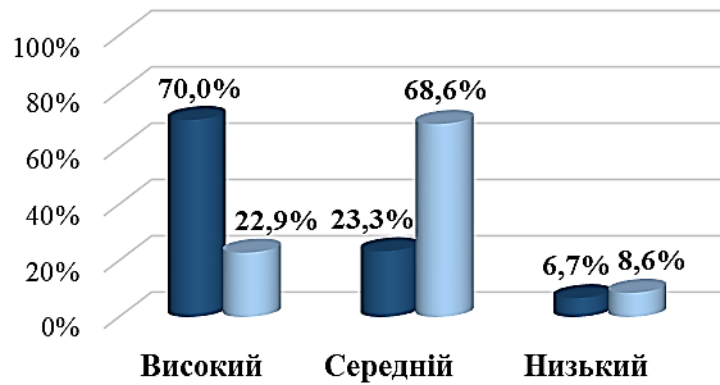


Рис. 4.12. Рівні показників рухового тесту «метання тенісного м'яча» в ЕГ і КГ наприкінці педагогічного експерименту, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

Спритність під час нашого педагогічного експерименту досліджували за допомогою тесту «влучання предмета в ціль» (рис. 4.13 і 4.14).

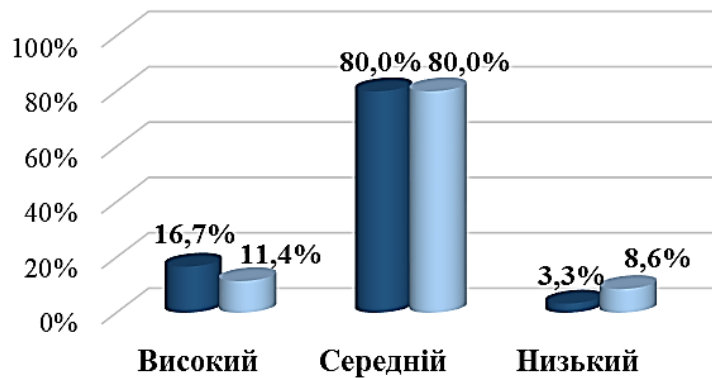


Рис. 4.13. Рівні показників рухового тесту «влучання предмета в ціль» в ЕГ і КГ на початку дослідження, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

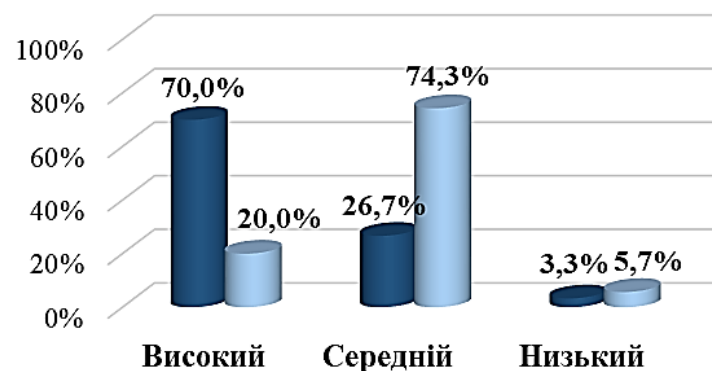


Рис. 4.14. Рівні показників рухового тесту «влучання предмета в ціль» в ЕГ і КГ наприкінці дослідження, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

Дослідження рухового тесту «влучання предмета в ціль» показало, що в ЕГ кількість дітей із високими показниками збільшилася на 53,3%, у КГ – на 8,6%; із середніми показниками в ЕГ кількість дітей зменшилася на 53,3%, у КГ – на 5,7%; із низькими показниками в ЕГ відсоток дітей не змінився, у КГ зменшився на 2,9%.

Гнучкість визначали за допомогою тесту «нахил тулуба в перед» (рис. 4.15 і 4.16).

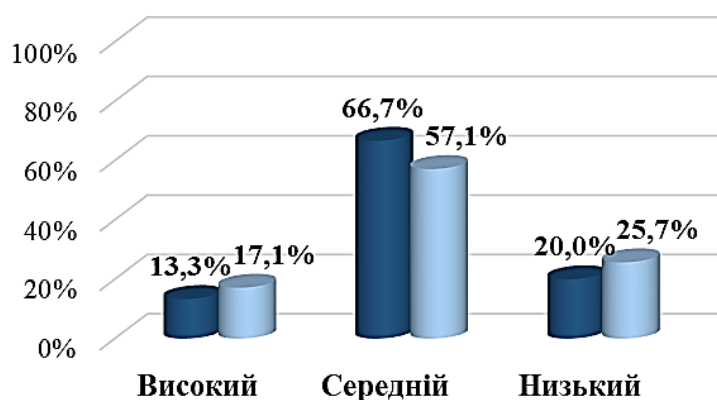


Рис. 4.15. Рівні показників рухового тесту «нахил тулуба в перед» в ЕГ і КГ на початку дослідження, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

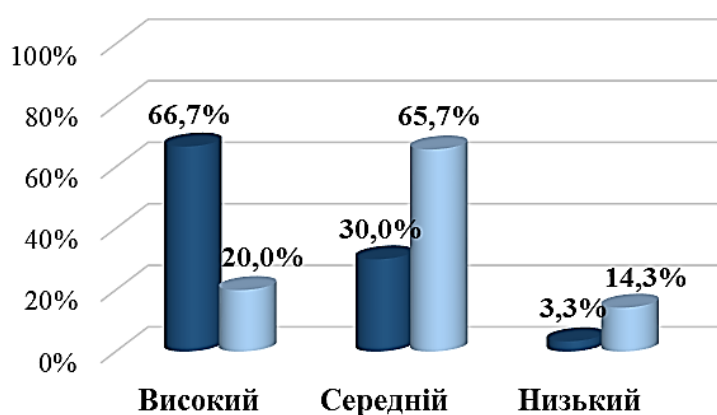


Рис. 4.16. Рівні показників рухового тесту «нахил тулуба в перед» в ЕГ і КГ наприкінці дослідження, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

В ЕГ кількість дітей із високим рівнем показників гнучкості збільшилися на 53,3%, у КГ – на 2,9%; із середнім рівнем в ЕГ зменшилося дошкільнят на 33,7%, у КГ – 8,6%; дітей із показниками низького рівня в ЕГ стало менше на 16,7%, у КГ – на 11,4%.

Силу у дітей 5-6 років визначали за допомогою динамометрії правої і лівої кисті. Результати тесту «динамометрія» (права) показано на рисунках 4.17 і 4.18.

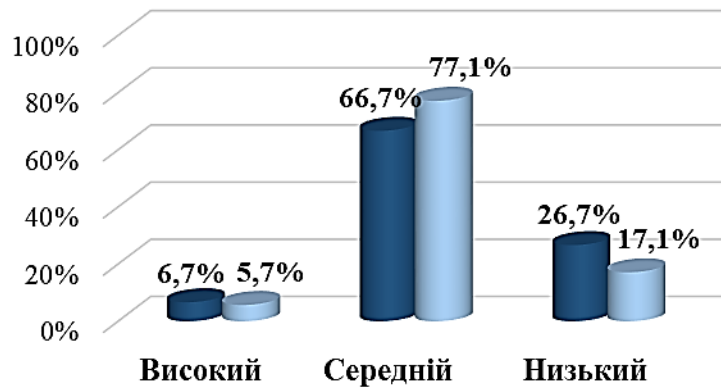


Рис. 4.17. Рівні показників тесту «динамометрія» (права) в ЕГ і КГ на початку дослідження, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

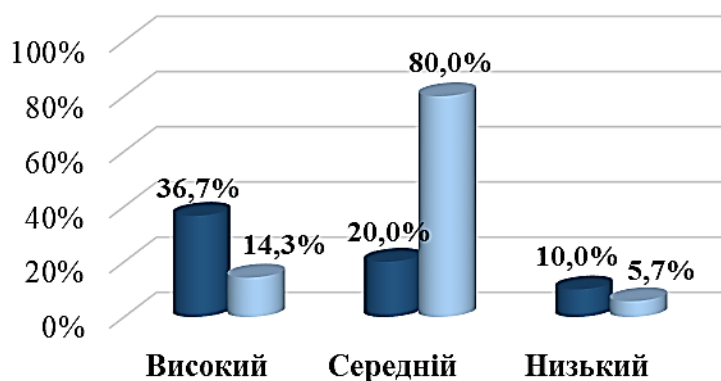


Рис. 4.18. Рівні показників «динамометрія» (права) в ЕГ і КГ наприкінці дослідження, ■ ЕГ (n=30) ■ КГ (n=35)

В ЕГ показники тесту «динамометрія» (права) показали, що дітей із високим рівнем сили правої кисті збільшилися на 30%, у КГ – на 8,6%; середні показники в ЕГ зменшилися на 46,7%, у КГ збільшилися на 2,9%; низький рівень в ЕГ зменшився на 16,7%, у КГ – на 11,4%.

Результати тесту «динамометрія» (ліва) подано на рисунках 4.19 і 4.20.

У дітей ЕГ показники з високим рівнем сили лівої кисті збільшилися на 43,3%, у КГ – на 2,9%; із середнім в ЕГ зменшилися на 26,6%, у КГ збільшилися на 11,4%; із низьким рівнем в ЕГ дітей стало менше на 16,7%, у КГ – на 14,3%.

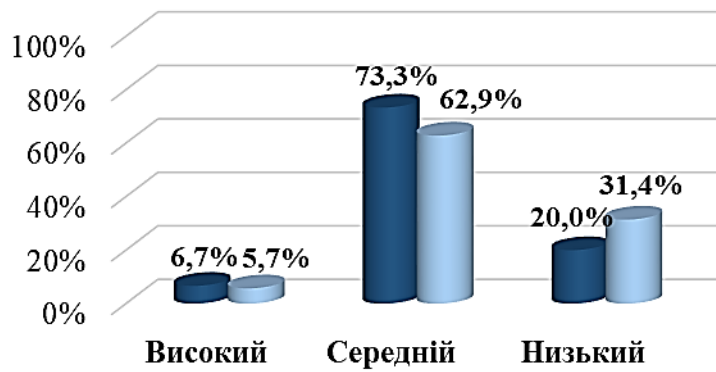


Рис. 4.19. Рівні показників «динамометрія» (ліва) в EG і KG на початку дослідження, ■ EG (n=30) ■ KG (n=35)

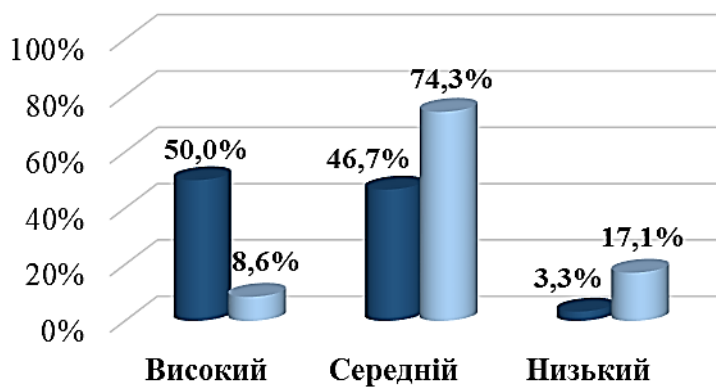


Рис. 4.20. Рівні показників «динамометрія» (ліва) в EG і KG наприкінці дослідження, ■ EG (n=30) ■ KG (n=35)

Нами було проведено дослідження витривалості статичної за тестом «вис на поперечині» і розділено дітей 5-6 років за рівнями розвитку фізичної якості (рис. 4.21 і 4.22).

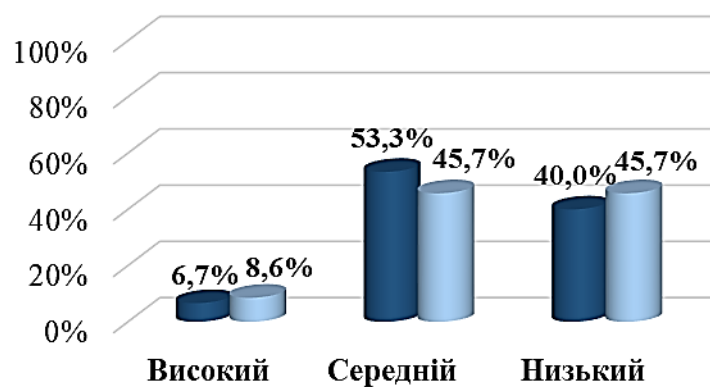


Рис. 4.21. Рівні показників тесту «вис на поперечині» в EG і KG на початку дослідження, ■ EG (n=30) ■ KG (n=35)

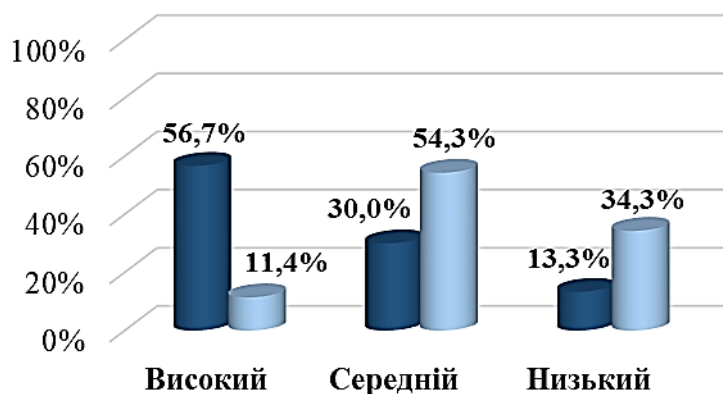


Рис. 4.22. Рівні показників тесту «вис на поперечині» в EG і KG наприкінці дослідження, ■ EG (n=30) ■ KG (n=35)

За результатами тесту «вис на поперечині» в EG кількість дітей із високими показниками збільшилася на 50%, у KG – на 2,8%; із середніми показниками в EG кількість дітей зменшилася на 23,3%, у KG збільшилася на 8,6%; із низькими показниками в EG кількість дітей зменшилася на 26,7%, у KG – на 11,4%.

Отже, у результаті порівняння дітей EG і KG за результатами рухових тестів на початку та наприкінці педагогічного експерименту нами було встановлено, що в EG наприкінці дослідження більше дітей мають високі та середні рівні розвитку фізичних якостей, ніж у KG, що підтверджує ефективність фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням засобів флорболу.

4.1.4. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу на психоемоційну сферу дітей 5-6 років

Розробляючи програму фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу, враховували індивідуально психологічні особливості дітей у процесі фізичного виховання. Ми не тільки пристосовували її до дітей старшого дошкільного віку, а й намагалися сприяти розвитку усіх психічних процесів, оскільки вони перебувають у стадії формування. Під час занять намагалися коригувати стан психоемоційної сфери дітей: сприяли формуванню психічних процесів і мовленню, підтримували позитивні особистісні риси і сприяли перебудові негативних емоцій на позитивні.

Дослідження когнітивних процесів (пам'яті, мислення, уваги) і мовлення дітей дошкільного віку ґрунтувалось на загальноприйнятих методах психодіагностики. Аналізуючи результати досліджень психічних процесів дітей 5-6 років, необхідно відзначити що у всіх показниках спостерігалися статистично достовірні зміни (табл. 4.9).

Таблиця 4.9

**Зміни пізнавальних процесів і мовлення
дітей старшого дошкільного віку**

| Пізнавальні процеси і мовлення | ЕГ (n=30) | | | | КГ (n =35) | | | |
|--------------------------------|------------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|
| | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | |
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| Мислення | 4,16 | 0,91 | 6,81** | 0,91 | 4,23 | 0,89 | 5,57* | 0,97 |
| Увага | 5,24 | 0,82 | 6,79** | 1,69 | 5,31 | 0,86 | 6,41* | 1,57 |
| Пам'ять | 3,9 | 0,74 | 6,13** | 1,41 | 3,92 | 0,98 | 5,73* | 1,84 |
| Мовлення | 3,9 | 1,02 | 6,73** | 1,45 | 3,94 | 1,12 | 6,03* | 1,38 |

Примітки: * зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,05$; - ** зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,01$.

Образно-логічне мислення в нашому педагогічному дослідженні визначалося за методикою «Небилиці» [150]. Середній бал як на початку, так і наприкінці експерименту показав середній рівень розвитку мислення в обох групах дітей. Проте в ЕГ відбулося збільшення на 2,65 балів ($p < 0,01$), у КГ – на 1,34 балів ($p < 0,05$).

Увагу дітей старшого дошкільного віку досліджували за допомогою методики «Простав значки». Визначивши середній бал на початку нашого дослідження, отримали дані, що свідчать про низький рівень, а наприкінці отримані показники становили середній рівень. В ЕГ показники уваги збільшилися на 1,55 балів ($p < 0,01$), у КГ – на 1,1 балів ($p < 0,05$).

Пам'ять визначали за психологічною методикою «Запам'ятай малюнки». Середній бал на початку педагогічного експерименту визначав низький рівень розвитку пам'яті у дітей, наприкінці змінився на середній. В ЕГ такі когнітивні показники збільшилися на 2,23 балів ($p < 0,01$), у КГ – на 1,81 балів ($p < 0,05$).

Мовленнєві процеси визначалися за допомогою методики «Назви слова» [150]. Як при визначенні образно-логічного мислення, так мовленнєвих здібностей, середній бал на початку і наприкінці дослідження констатує середній рівень розвитку. За отриманими

результатами в ЕГ показники мовлення збільшилися на 2,83 балів ($p < 0,01$), у КГ – на 2,09 балів ($p < 0,05$).

У процесі нашого педагогічного експерименту було зроблено розподіл дітей 5-6 років у відповідності до норми (табл. 4.10).

Таблиця 4.10

Розподіл дітей за показниками психічних процесів і мовлення у процесі педагогічного експерименту

| Психічні процеси, мовлення | Відповідність показників до вікової норми | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----------------|------------------------|-----------------|------------------------|-----------------|------------------------|-----------------|
| | ЕГ (n=30) | | | | КГ (n=35) | | | |
| | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | |
| | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Діти 5 років (n=18) | | | | Діти 5 років (n=29) | | | |
| Мислення | 11 | 61 | 17 | 94 | 18 | 62 | 22 | 76 |
| Увага | 11 | 61 | 17 | 94 | 20 | 69 | 25 | 86 |
| Пам'ять | 15 | 83 | 18 | 100 | 25 | 86 | 26 | 89 |
| Мовлення | 16 | 89 | 18 | 100 | 24 | 83 | 26 | 89 |
| | Діти 6 років (n=12) | | | | Діти 6 років (n=6) | | | |
| Мислення | 8 | 67 | 12 | 100 | 4 | 67 | 6 | 100 |
| Увага | 9 | 75 | 12 | 100 | 4 | 67 | 6 | 100 |
| Пам'ять | 10 | 83 | 12 | 100 | 5 | 83 | 6 | 100 |
| Мовлення | 10 | 83 | 12 | 100 | 5 | 83 | 5 | 83 |

Із таблиці 4.10 можемо визначити, що в ЕГ серед дітей 5 років кількість із достатнім розвитком процесів мислення збільшилася на 6 дітей (33%); із достатнім рівнем розвитку мовлення приріст відбувся у 2 дітей (11%); із достатнім розвитком процесів уваги збільшилася кількість на 6 дітей (33%); із достатнім рівнем пам'яті приріст відбувся у 3 дітей (27%). Серед дітей 6 років кількість із достатнім розвитком процесів мислення збільшилася на 4 дитини (33%); із достатнім рівнем розвитку мовлення приріст відбувся у 2 дітей (17%); із достатнім розвитком процесів уваги збільшилася кількість на 3 дитини (25%); із достатнім рівнем пам'яті приріст відбувся у 2 дітей (27%).

У КГ серед дітей 5 років кількість із достатнім рівнем розвитку процесів мислення збільшилася на 4 дитини (14%); із достатнім рівнем розвитку мовлення приріст відбувся у 2 дітей (6%); із достатнім рівнем розвитку процесів уваги збільшилася кількість на 5 дітей (17%); із достатнім рівнем пам'яті приріст відбувся у 1 дитини (3%). Серед дітей 6 років кількість із достатнім рівнем

розвитку процесів мислення збільшилася на 2 дитини (33%); динаміка у процесах мовлення не відбулася; із достатнім рівнем розвитку процесів уваги збільшилася кількість на 2 дитини (33%); на 1 дитину (17%) стало більше із достатнім рівнем пам'яті.

Отже, отримані дані свідчать, що мовлення і пізнавальні процеси – пам'ять, мислення, увага у дітей на початку дослідження мали низькі і середні рівні розвитку. Це свідчить про недостатню ефективність діючих програм навчання і виховання у ЗДО щодо формування когнітивних складових особистості дитини дошкільного віку. А наприкінці педагогічного експерименту показники розвитку пізнавальних процесів (мислення, уваги, пам'яті) і мовлення в ЕГ стали кращими, ніж у КГ. Можемо сказати про ефективність впливу фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу на психічні процеси і мовлення дітей 5-6 років.

Параметри поведінки та настрою дітей вивчалися за відповідними методиками, де брали до уваги психічний стан, характер взаємовідносин дітей із дорослими та дітьми в колективі та їхні індивідуальні особливості. Аналізуючи динаміку психічних процесів кожної дитини і колективу в цілому, використовували методику «Паровозик» [150] (табл. 4.11).

Таблиця 4.11

Визначення психічного стану дітей старшого дошкільного віку

| Оцінка результатів | ЕГ (n=30) | | | | КГ (n=35) | | | |
|--|------------------------|-----------------|------------------------|-----------------|------------------------|-----------------|------------------------|-----------------|
| | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | |
| | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % |
| Позитивний психічний стан | 22 | 74 | 29 | 97 | 28 | 80 | 31 | 89 |
| Негативний психічний стан низького ступеню | 4 | 13 | 1 | 3 | 3 | 9 | 3 | 9 |
| Негативний психічний стан середнього ступеню | 3 | 10 | - | - | 3 | 9 | 1 | 2 |
| Негативний психічний стан високого ступеню | 1 | 3 | - | - | 1 | 2 | - | - |

Визначення психічного стану на початку і наприкінці педагогічного дослідження дітей обох груп показало динаміку. Зокрема, в ЕГ із позитивним психічним станом стало на 7 дітей більше (23%); із негативним психічним станом низького ступеня дітей стало менше на 3 дитини (10%); із негативним психічним станом середнього ступеня і негативний психічний станом високого ступеня наприкінці дослідження взагалі дітей не було. У КГ із позитивним психічним станом стало на 3 дітей більше (9%); із негативним психічним станом низького ступеня змін не відбулося; із негативним психічним станом середнього ступеня менше стало на 2 дітей (7%); із негативний психічний станом високого ступеня наприкінці дослідження дітей немає.

Із метою уточнення достовірності результатів дослідження щодо психічного стану дітей старшого дошкільного віку ми використали метод перевірки статистичних гіпотез за критерієм Фішера, що передбачав поділ вибірки на дві категорії. Нами було узагальнено дані щодо психічного стану дітей старшого дошкільного віку (таблиця 4.15) і поділено учасників експерименту на дітей із позитивним і негативним психічним станом. Для нашого дослідження (рівень значущості $\alpha = 0,05$) критичне значення критерію Фішера $\varphi_{кр} = 1,64$. За результатами обчислень маємо: на початок експерименту $\varphi_{емп} = 0,63$; на закінчення експерименту $\varphi_{емп} = 1,93$. Як зазначалося вище, відповідно до правила перевірки статистичних гіпотез можна зробити висновок про позитивний вплив впровадженної методики на психічний стан дітей 5-6 років.

Аналіз загального психологічного клімату в ЕГ становив на початку 47% – середній ступінь сприятливості, наприкінці дослідження 93% – високий ступінь сприятливості стосунків між дітьми. Визначення психологічного клімату у КГ показало на початку 60% – середній ступінь сприятливості, наприкінці дослідження 77% – високий ступінь сприятливості стосунків між дітьми. Отже, в обох групах психологічний клімат покращився, але в ЕГ на 29% більше, ніж у КГ. Відповідно можна сказати, що фізкультурно-оздоровчі заняття із флорболу впливають на формування дружніх стосунків у колективі.

Нами було проведено методику «Два будиночки» для визначення соціальної поведінки кожної дитини (табл. 4.12).

Розподіл дітей 5-6 років за соціометрією (тест «Два будиночки»)

| Інтерпретація результатів | ЕГ (n=30) | | | | КГ (n =35) | | | |
|---|------------------------|-----------------|------------------------|-----------------|------------------------|-----------------|------------------------|-----------------|
| | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | | На початку дослідження | | Наприкінці дослідження | |
| | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % | Абс. кільк., особи | Відн. кільк., % |
| Зовні привабливі, впевнені діти, лідери в іграх, авторитетні у групі | 2 | 7 | 7 | 23 | 3 | 9 | 5 | 14 |
| Діти, які віддають перевагу спілкуванню з обмеженим колом постійних друзів, при цьому з іншими дітьми майже не конфліктують, а в своїй групі можуть бути лідерами | 14 | 47 | 18 | 60 | 15 | 43 | 16 | 46 |
| Активні, рухливі, досить товариські, але нерідко конфліктні діти, легко вступають в гру, але також легко сваряться, часто ображаються і ображають інших | 9 | 30 | 5 | 17 | 12 | 34 | 11 | 31 |
| Цих дітей просто не помічають, малоактивні, грають на самоті і не прагнуть до контактів із однолітками. Часто хворіють або нещодавно прийшли в колектив | 4 | 13 | - | - | 4 | 11 | 3 | 9 |
| Діти, яких відкидають однолітки, знервовані, надмірно конфліктні, негативно налаштовані до інших, нерідко зовні вони мало привабливі, або мають яскраво виражені фізичні вади | 1 | 3 | - | - | 1 | 3 | - | - |

Соціометрія дала можливість визначити п'ять категорій дітей: 1) впевнених, лідерів під час гри, авторитетних у групі; 2) дітей, які віддають перевагу спілкуванню з обмеженим колом постійних друзів, майже не конфліктних; 3) активних, рухливих, досить товариських, але нерідко конфліктних дітей; 4) дітей майже не помітних, малоактивних, не контактних; 5) дітей, ізольованих від інших, знервованих, надмірно конфліктних, негативно налаштованих до інших.

Соціометрія дітей 5-6 років в ЕГ показала результати: кількість дітей впевнених, лідерів під час гри, авторитетних у групі збільшилася на 5 (16%); дітей, які віддають перевагу спілкуванню з обмеженим колом постійних друзів, майже не конфліктних стало менше на 4 (13%); активних, рухливих, досить товариських, але нерідко конфліктних дітей стало менше на 4 (13%); дітей майже не помітних, малоактивних, не контактних і дітей, ізольованих від інших, знервованих, надмірно конфліктних, негативно налаштованих наприкінці дослідження немає.

Вивчення дітей 5-6 років у КГ показало динаміку: кількість дітей впевнених, лідерів під час гри, авторитетних у групі збільшилася на 2 (5%); дітей, які віддають перевагу спілкуванню з обмеженим колом постійних друзів, майже не конфліктних стало менше на 1 (3%); активних, рухливих, досить товариських, але нерідко конфліктних дітей стало менше на 1 (3%); дітей майже не помітних, малоактивних, не контактних і дітей, ізольованих від інших зменшилося на 1 дитину (3%); знервованих, надмірно конфліктних, негативно налаштованих наприкінці дослідження немає.

Таким чином, із таблиць вище можна зазначити, що фізкультурно-оздоровчі заняття із використанням засобів флорболу впливають на покращення психоемоційного стану дітей і на міжособистісні відносини в колективі. Отримані нами дані соціометрії дітей 5-6 років підтверджують наукову думку Е. С. Вільчковського [22, 26] і Н. Ф. Денисенко [37, 38, 39], які переконані в тому, що дошкільнята, які систематично займаються фізичною культурою, відрізняються життєрадісністю, оптимізмом і високою працездатністю як під час фізичного, так і розумового навантаження. Висока тренованість зміцнює здоров'я, підвищуючи опір організму дитини до негативного впливу зовнішнього середовища.

Отже, реалізація програми фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу дозволила покращити морфофункціональний стан,

фізичну підготовленість та показники психоемоційної сфери дітей старшого дошкільного віку, що свідчить про її ефективність.

Висновки до розділу 4

Порівняння даних, які були отримані під час проведення формувального педагогічного експерименту свідчать, що в експериментальній групі у дітей 5-6 років спостерігаються статистично значущі результати ($p < 0,05 - 0,001$) у показниках фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості, психоемоційної сфери, ніж у дітей контрольної групи ($p < 0,05 - 0,01$), що підтверджує доцільність використання запропонованої програми для зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку в освітньому процесі. Педагогічні умови реалізації програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу було висвітлено у таких власних публікаціях [0, 109, 110, 116, 117, 129, 123, 136, 206].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Результати наукових досліджень як вітчизняних, так і закордонних фахівців фізичного виховання тотожні у тому, що здоров'я частково залежить від генетики, а визначальну роль відіграє фенотип [36, 137, 157]. В Україні важливого значення набуває повноцінний фізичний розвиток, підвищення рівня адаптаційних можливостей організму дітей дошкільного віку. Пріоритетним завданням суспільства є формування та зміцнення здоров'я кожної дитини. Так як здоров'я являє собою нерозривну єдність фізичного і психічного благополуччя, то шляхи його досягнення не можуть бути зведені до вузько медичних і вузько педагогічних заходів. Оздоровчу спрямованість повинен включати освітній процес у ЗДО. Ситуація зі станом здоров'ям у дошкільному віці продовжує залишатися головною стратегічною проблемою сучасності. Серйозне занепокоєння викликає збільшення кількості дітей із ослабленим соматичним і психічним здоров'ям [80, 85, 120, 142, 225]. Постійний негативний вплив зовнішнього оточення (екологія, накопичення в організмі шкідливих токсинів, різного роду бактерій, вірусів, вплив хімічних факторів, електромагнітних полів) призвели до того, що внутрішнє середовище організму дитини на молекулярному рівні суттєво відрізняється від природного [0]. Отже, зберегти здоров'я на ранніх етапах життя, прищепити дітям любов до активного відпочинку – сьогодні це завдання актуальне, як ніколи раніше [0].

Аналіз літературних джерел [23, 162] дозволяє стверджувати, що у теперішній час питанню збільшення рухової активності дітей присвячено велику кількість досліджень. Встановлено пряму залежність між рівнем рухової активності дітей та рівнем розвитку їх пізнавальних процесів, мовлення. Під впливом фізичних вправ, рухової активності в організмі збільшується синтез біологічно активних речовин, які сприяють підвищенню розумової працездатності дітей, позитивно впливають на їх настрій та поведінку [0, 162]. Результати досліджень педагогічної та медичної статистики

переконливо свідчать про тривожні тенденції у стані здоров'я і фізичного стану дітей дошкільного віку. За період з 1992 року і до цього часу кількість дітей віком від 3 до 7 років, які мають функціональні порушення, збільшилася і становить 60% і тільки 10% дітей приходять у школу абсолютно здоровими. Так як здоров'я формується на ранніх етапах життя, тому проблема зміцнення здоров'я дошкільнят представляє особливий інтерес для досліджень.

Доцільно зазначити, що зміцненню здоров'я сприяє система здоров'язберігаючих форм життєдіяльності, а саме – здоровий спосіб життя. На формування системи знань і умінь у сфері пізнання дитиною самої себе, своїх можливостей і способів її розвитку найбільше впливає ЗДО, саме на який і покладаються завдання зміцнення здоров'я дошкільнят, особливо старшого віку. Для досягнення таких завдань необхідним є правильно організований освітній процес, сумісна робота всього колективу ЗДО і сім'ї.

Пропонуючи різні форми занять фізичною культурою дітям, ми формуємо здоров'я, закладаємо основу для їхнього активного життя в майбутньому. Проте, традиційні засоби фізкультурно-оздоровчої роботи з дитячим контингентом на сьогодні недостатньо відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні та сучасні.

Вирішуючи питання щодо зміцнення здоров'я, дійшли висновку про необхідність, у першу чергу, створення сприятливих умов для фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості і покращення психоемоційної сфери старших дошкільнят. Більшість досліджень свідчать [14, 25, 39, 148], що використання різноманітних засобів фізичної культури на ранніх етапах життя надзвичайно ефективно для профілактики захворювань, підвищення розумової та фізичної працездатності, організації корисного і цікавого дозвілля, пізнання можливостей власного організму та ін.

Процес перегляду дошкільних освітніх програм за напрямом «Фізична культура» у структурі сучасної дошкільної освіти вимагає випереджальної розробки прогресивних і методично виправданих концепцій, педагогічних технологій, що мають за мету зміцнення здоров'я і покращення психоемоційної сфери дітей. Відповідно до цього, при розробці програм із фізичного виховання необхідно слідкувати за їх відповідністю фізіологічним нормам рухової активності дітей, їх мотивам та інтересам, характерним відповідним

віковим категоріям дошкільнят. Розробка та обґрунтування фізкультурно-оздоровчих занять у процесі фізичного виховання дає підставу для реорганізації існуючих підходів, що використовуються у режимі дня ЗДО.

Теоретики і практики В. Г. Алямовська Т. Ю. Круцевич [79], Л. В. Козіброда [65], Н. Є. Пангелова [147, 149], В. В. Поліщук [160] та ін. тотожні у поглядах стосовно того, що фізичне виховання дітей 5-6 років – важливе завдання дошкільної установи, оскільки в перші шість років життя у кожного із нас закладаються основи здоров'я, довголіття, формується багато рухових умінь і навичок, розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість). Головне завдання у фізичному вихованні дошкільнят – охорона життя, зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток. Його розв'язанню сприяє створення відповідних умов (раціонального режиму дня), урізноманітнення організаційних форм і засобів фізичного виховання (фізкультурні заняття, ранкова гімнастика, рухливі ігри, спортивні свята, дозвілля тощо), підвищення рухової активності протягом дня тощо. Необхідним є формування у дітей життєво важливих навичок з основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, рівноваги та ін. Рух досягає рівня навички тоді, коли виконується легко, невимушено, із найменшою затратою зусиль. Завдяки високій пластичності нервової системи у дошкільнят уже швидко встановлюються нервові зв'язки й формуються умовні рухові рефлекси. Однак дитина повинна не тільки вміти користуватися своїми рухами у звичних умовах, а й під час різних життєвих ситуацій. Основними засобами формування і розвитку рухових умінь і навичок виступають загальнорозвиваючі вправи, основні рухи, вправи спортивного характеру й рухливі ігри. Важливим завданням фізичного виховання є також покращення психічної сфери, формування позитивних моральних і вольових рис характеру дитини. Під час виконання різних фізичних вправ дитина проявляє ініціативу, вчиться бути наполегливою в досягненні мети [22]. Очевидними є досягнення вітчизняної науки у контексті організаційно-змістовного та технологічного забезпечення процесу фізичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти, в тому числі і дітей старшого дошкільного віку [22, 68, 149, та ін.]. Дослідження у сфері фізичного виховання дошкільнят показали, що більшість запропонованих засобів в основному стосуються покращення основних нормативів рухів дітей, а питання про

зміцнення здоров'я старших дошкільнят, що є особливо важливим перед вступом до школи, а також покращення їх психічної сфери залишаються відкритими. Таким чином, розробка та впровадження інноваційних оздоровчих програм в освітній процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у ЗДО є актуальною проблемою, що потребує вирішення.

Аналіз літературних джерел [19, 114,] показав, що до числа мало вивчених відносяться питання розробки та впровадження оздоровчих програм із елементами спортивних ігор, у тому числі елементів флорболу для дітей 5-6 років. Такий стан питання в теорії й практиці фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку обумовив напрям проведення дослідження з цієї проблеми. Розробка програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу старших дошкільнят, які відвідують ЗДО потребувала дослідження їх фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної підготовленості і психоемоційної сфери. У проведених нами дослідженнях було застосовано наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел і досвіду передової практики фізичного виховання дітей дошкільного віку; педагогічні методи (спостереження, експерименти, тестування); соціологічні (анкетування, опитування); метод експертних оцінок; медико-біологічні методи (антропометрія, динамометрія, пульсометрія, спірометрія, проби Штанге, Генча, Руф'є); психодіагностичні методи; методи математичної статистики.

Констатувальний експеримент, який складався з таких елементів: визначення рівня фізичного розвитку; тестування компонентів фізичної підготовленості, функціонального і психоемоційного стану дітей старшого дошкільного віку на основі розробленої програми дослідження.

У дослідженні брали участь 65 дітей, з них – 47 дітей 5- річного віку і 18 дітей – 6-річного віку.

Також завданнями другого етапу дослідження були: математична обробка даних дослідження морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, психічної сфери дітей 5-6 років; інтерпретація отриманих результатів; обґрунтування і розробка програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу та умов її реалізації у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Порівнюючи отримані нами дані з антропометричними стандартами можна відмітити, що показники довжини тіла у дітей 5-6 років відповідають переважно вище середньому і середньому рівням (38,46% і 47,69%).

Дані щодо маси тіла свідчать, що переважна більшість дітей 5-6 років мають показники, які відповідають середньому рівню у регіональній таблиці стандартів (63,08%) [23].

Аналіз ОГК тіла дітей 5-6 років у відповідності до вікової норми показав також переважну кількість дітей із середнім рівнем показників (63,08%). Тобто серед усіх обстежених, за переважною більшістю (58,46%), діти старшого дошкільного віку відповідали середньому рівню морфофункціонального розвитку. За гендерною ознакою рівні морфофункціонального розвитку статистично не відрізнялися.

Необхідно відмітити, що наші дані стосовно гармонійності фізичного розвитку дітей 5-6 років збігаються з висновками А. Є. Аркіна, М. М. Безруких, В. О. Кашуби [191] та ін. стосовно нерівномірності темпів зростання і розвитку організму дитини. Аналізуючи середні значення антропометричних показників і гармонійності тілобудови дошкільників, було виявлено 35,38% дітей, показники яких відповідають віковій нормі, однак у дітей 6 років пропорційність тілобудови ближча до норми, ніж у дітей 5 років. Це можна пояснити особливостями формування і розвитку основних систем організму.

Аналізуючи стан опорно-рухового апарату дітей було з'ясовано, що загальна кількість дітей із показниками норми склепіння стопи становить 58,46%.

Оцінювання функціонального стану досліджуваних груп дітей у цілому, свідчать про те, що у близько половини вихованців ЗДО адаптаційні можливості організму відповідають віковим нормам. Проведені нами дослідження функціонального стану кардіореспіраторної системи дітей 5-6 років підтверджують дані О. Bar-Or [199], Т. М. Wilmar [225] про невідповідність темпів збільшення розмірів серця росту тіла в цілому. Результати досліджень функціональних можливостей старших дошкільників показали, що ЧСС_{сп.} у 56,92% дітей відповідає нормі, ЧД_{сп.} – 61,53%, ЖЄЛ – 56,92%, показники проби Генча – 49,23%, показники проби Штанге – 55,38%.

Фізична роботоздатність є інтегративним показником можливостей дитини і показав, що більшість дітей має середні показники роботоздатності 35%, другу позицію займають показники доброї 29% і низької роботоздатності 26%, на останній – показники поганої 6% та високої роботоздатності 3%.

Особливості енергетичного обміну, а також особливості змін і перетворень у діяльності серцево-судинної і дихальної систем знаходяться в залежності від розвитку і активності скелетних м'язів. Діяльність скелетно-м'язової системи сприяє вдосконаленню всіх органів і систем, а також – створенню потужності і міцності організму, які і визначають міру здоров'я. У цих умовах виключного значення набуває оптимальне дозування фізичних навантажень у відповідності до вікових особливостей розвитку і стану здоров'я дитини. Виняткове значення для тренування організму має оптимальна рухова активність дитини, яка сприяє збільшенню тонусу блукаючого нерву, зменшенню ЧСС_{сп.}, збільшенню хвилинного об'єму крові, глибини дихання і легеневої вентиляції.

При аналізі фізичної підготовленості було виявлено рівень розвитку фізичних якостей дітей 5-6 років (швидкість – високі показники 23,07%, середні – 63,08, низькі – 13,85%; спритність – 7,69%, 69,23%, 23,07% відповідно; гнучкість – 12,31%, 47,69%, 40% відповідно; сила – 4,62%, 64,62%, 30,76%; витривалість статична – 4,62%, 64,62%, 30,76%).

Отже, отримані нами дані підтверджують висновки Е. С. Вільчковського [21], Н. Є. Пангелової [150], А. В. Полякової [162] про гетерохронність темпів природного прогресування фізичних здібностей у різні періоди розвитку організму і є необхідними у контролі фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку та інформативними стосовно вибору засобів фізичної культури в освітньому процесі ЗДО.

Вивчення спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що в останній час недостатня кількість рухової активності характерна для більшості дітей старшого дошкільного віку дошкільних навчальних закладів, основною діяльністю яких є підготовка до школи. Результати нашого дослідження констатують, що діти 5-6 років, фізкультурно-оздоровча діяльність яких зводиться, як правило, до виконання фізичних вправ на заняттях фізичної культури та застосування різних форм фізкультурно-оздоровчої

роботи в режимі дня ЗДО, мають середні і нижче середніх показники індивідуального фізичного розвитку, функціональних можливостей і фізичної підготовленості. Це робить організм дітей вразливим для різних захворювань та призводить до зниження імунної реактивності організму, у результаті чого незначні фізичні перевантаження позначаються на функціонуванні всіх систем організму.

Для розуміння чинників формування пізнавальної сфери за допомогою різних форм занять фізичною культурою, умов формування психічних процесів у фізкультурній діяльності дошкільнят для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи, фізичного виховання в закладах дошкільної освіти було проведено психодіагностику когнітивної сфери. Зокрема, аналізуючи показники психічного розвитку дітей 5 років, побачили, достатній рівень розвитку мислення мають 29 дітей (61%), мовлення – 40 (85%), уваги – 31 (66%), пам'яті – 40 (85%). Діти 6 років мають достатній рівень розвитку мислення 12 (67%), мовлення – 15 (83%), уваги – 13 (72%), пам'яті – 15 (83%).

Рівень визначення емоційної сфери констатував, що перевага належить дітям із позитивним психічним ступенем 77%, проте є діти з негативним психічним станом різного ступеню.

Визначення соціальних контактів стверджує, що більшість досліджуваних дітей старшого дошкільного віку є фізично активними і комунікабельними 77%.

Узагальнюючи результати дослідження фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості, психоемоційної сфери необхідно відзначити, що є діти із низькими показниками розвитку, які особливо потребують допомоги фахівців для фізичної і психічної соціалізації в колективі.

На цьому ж етапі було проведено опитування інструкторів з фізичної культури ЗДО з метою отримання експертної оцінки щодо шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами. Експертиза визначалася методом надання переваги. Виявлення узгодженості думок експертів відбувалося за допомогою коефіцієнта конкордації (W). У дослідженні брали участь 30 експертів, стаж роботи котрих був 3 роки та більше. Цей метод дав змогу визначити пріоритетність використання засобів фізичної культури в освітньому процесі ЗДО. Встановлено, що навіть при якісному проведенні занять фізичної культури, безпосередній вплив

на стан здоров'я дітей недостатній. При цьому виявляються значні резерви часу для фізичного виховання дошкільнят, потрібного для тижневої рухової активності, що вказує на обов'язкову необхідність у збагаченні і правильному поєднанні різних форм фізичного виховання дітей 5-6 років. Саме тому, для вирішення завдань покращення фізичного стану і психоемоційної сфери на ранніх етапах життя є актуальним для дослідження та вивчення особливостей організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку у режимі дня ЗДО.

На основі результатів констатувального експерименту було обґрунтовано і розроблено програму фізкультурно-оздоровчих занять. Структурними елементами програми з пріоритетними використанням засобів флорболу для дітей старшого дошкільного віку є: мета, завдання, принципи, організаційно-методичні умови реалізації програми, а також – критерії визначення її ефективності.

Метою розробленої програми фізкультурно-оздоровчих занять є зміцнення здоров'я старших дошкільнят переважно за допомогою використання засобів флорболу.

Відповідно до поставленої мети вирішувались *основні завдання* фізкультурно-оздоровчих занять із елементами флорболу:

1. *Виховні*: виховання культури поведінки; формування ціннісних орієнтацій на фізичне і духовне вдосконалення особистості; сприяння формуванню світогляду, моральних основ особистості та активному самовдосконаленню; виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; сприяння соціалізації дитини.
2. *Навчальні*: засвоєння відомостей щодо правил гри, її основних понять; вдосконалення основних рухів; навчання основним технічним прийомам флорболу.
3. *Оздоровчі*: зміцнення здоров'я; активізація розумової діяльності в процесі ігрової діяльності за рахунок рухової активності; гармонійний розвиток особистості дитини.

Організаційно-методичні умови реалізації програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей 5-6 років передбачали: розробку змісту фізкультурно-оздоровчих занять, визначення форм і методів навчання, спрямованість педагогічних дій; професійну компетентність фахівців (інструкторів з фізичної культури ЗДО); організацію предметно-

розвивального середовища; опору на дидактичні та специфічні принципи навчання руховим діям і розвитку фізичних здібностей дітей; врахування закономірностей фізичного й психічного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Змістом запропонованої програми були як традиційні засоби фізичного виховання дошкільнят (основні рухи, загальнорозвивальні і стройові вправи, рухливі ігри), так і елементи спортивної гри у флорбол (підвідні фізичні вправи, спеціальні вправи з ключкою), гра за спрощеними правилами, що використовувались в залежності від етапів навчання.

Основними формами реалізації програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу були: заняття з фізичного виховання (ігрові), фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки), активний відпочинок дітей (фізкультурні свята), заняття фізичною культурою з батьками в домашніх умовах.

Обґрунтування програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу базувалося на фундаментальних положеннях теорії фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури О. Богініч [13, 14], Е. Вільчковського [21, 22, 24, 25], Н. Денисенко [36, 37, 38, 39], Т. Круцевич [79, 80, 82, 83, 84] та фізкультурно-оздоровчої практики Л. Лохвицької [97, 99, 100, 101, 102], Н. Пангелової [143, 145, 147, 150,].

Для реалізації фізкультурно-оздоровчої програми було використано методи на оволодіння знаннями; на оволодіння руховими вміннями і навичками та на розвиток фізичних якостей.

Методи, спрямовані на здобуття знань передбачали усну передачу інформації та засвоєння відповідних знань. Усне викладання здійснювалося у вигляді розповіді, бесіди, пояснення, опису та інших форм мовленнєвого впливу.

Для створення загальної картини майбутніх рухових дій або окремих їхніх сторін застосовували метод самопроговорювання. Суть його полягала в тому, що перед виконанням діти навмисно у думках відтворювали техніку виконання цих вправ, супроводжуючи уявне виконання дій проговорюванням елементів, рухів, які потрібно виконати, спочатку уголос, а потім «сам до себе». Виконання дій у думках отримало назву ідеомоторного тренування.

Методи розчленованого навчання передбачали розподіл вправи на частини з послідовним по мірі засвоєння їхнім об'єднанням у цілісну дію. Методи виконання вправи в цілому використовувалися для розучування більш простих вправ; вивчення деяких складних дій, що з методичної точки зору недоцільно вивчати по частинах; закріплення та вдосконалення рухових умінь і навичок.

В основі методу повторення вправ лежав певний порядок поєднання і регулювання навантаження у процесі відтворення вправи. Сутність методу залежить від обраного способу регулювання і дозування кожного із параметрів навантаження: інтенсивності діяльності, кількості повторень вправ, інтервалів і характеру відпочинку.

Рівномірний метод застосовувався при виконанні фізичних вправ безперервно з відносно постійною інтенсивністю.

Перемінний метод необхідний був для послідовного варіювання навантаження під час безперервного виконання вправи, шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів і т. д.

Повторний метод використовувався для багаторазового повторення вправи і сприяв розвитку сили, швидкісних і швидкісно-силових можливостей, вироблення необхідного змагального темпу і ритму; стабілізація техніки рухів на високій швидкості, психічна стійкість.

Інтервальний метод базувався на багаторазовому повторенні вправи через певні інтервали відпочинку. Метод мав велике тренувальне значення за рахунок зміни інтервалів відпочинку.

За допомогою ігрового методу вирішувалися різні завдання: розвиток координаційних здібностей, швидкості, сили, витривалості, виховання сміливості, рішучості, винахідливості, ініціативи, самостійності, тактичного мислення, вдосконалення рухових умінь і навичок. Цей метод характеризувався наявністю взаємної обумовленості поведінки тих, хто займався, емоційністю, що сприяла вихованню моральних рис особистості: колективізму, товариськості, свідомої дисципліни і т. д.

Змагальний метод для роботи необхідним був для стимулювання інтересу та активізації діяльності дітей із установкою на перемогу або досягнення високого результату у будь-якій фізичній вправі при дотримуванні правил змагань. Змагальний метод

застосовувався для виховання фізичних, вольових і моральних якостей, вдосконалення техніко-тактичних умінь і навичок, а також здібностей раціонально використовувати їх в ускладнених умовах. Він проводився в елементарних формах.

Нами було розроблено загальну структуру річного циклу фізкультурно-оздоровчих занять дітей 5-6 років із пріоритетним використанням елементів флорболу з одним макроциклом (одно циклова), що містить три етапи – підготовчий, основний та підтримувальний, кожен із яких має свої завдання та зміст.

Підготовчий етап. Завдання: сформувати інтерес до гри флорбол; ознайомити з назвами елементів гри, спортивним інвентарем (ключкою і м'ячем) та безпечним їх використанням; навчити загальнопідготовчим фізичним вправам з ключкою і м'ячем; сприяти своєчасному фізичному розвитку, підвищенню рівня морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, психо-емоційної сфери дітей.

Основний етап. Завдання: навчити спеціально-підготовчим фізичним вправам; формувати техніку елементів гри флорбол; сприяти підвищенню рівня психофізичного стану; сприяти розвитку пізнавальних процесів і мовлення; формувати позитивні морально-вольові якості; сприяти соціалізації дітей.

Підтримуючий етап. Завдання: вдосконалювати техніко-тактичні дії в процесі гри у флорбол; підтримувати належний рівень морфофункціонального стану і фізичної підготовленості; сприяти подальшому розвитку особистості дітей.

Під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу використовувались наступні методи організації дошкільнят: груповий, фронтальний та методи колового тренування.

Груповий метод використовувався з метою підвищення самостійності дітей. Під час організації фізкультурно-оздоровчих занять цим методом діти розподілялись на групи, кожна з яких виконувала різні вправи. Даний метод використовувався в основній частині заняття та надав можливість більш ущільнити заняття та забезпечити різнобічний вплив на організм дітей.

Особливістю застосування фронтального методу організації дітей старшого дошкільного віку під час проведення занять полягало в тому, що всі водночас залучалися до виконання

поставлених завдань. Під час ознайомлення дітей із новим матеріалом, розучування порівняно простих вправ, а також під час вдосконалення добре засвоєних загальнорозвиваючих вправ використовували саме цей метод, так як за його рахунок мали змогу досягати високої моторної щільності занять.

На заняттях із застосуванням колового методу була можливість використовувати максимальну кількість різнобічного інвентарю та обладнання. Суворо регламентована кількість вправ, що виконувалася під час колового тренування, дозволила об'єктивно оцінити працездатність дітей під час фізкультурно-оздоровчих занять. Основою такого тренування складало поточне, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку спритності, сили, швидкості, витривалості.

Критеріями ефективності розробленої програми слугували: динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, психоемоційної сфери дітей старшого дошкільного віку.

Використання адаптованих засобів флорболу для дітей 5-6 років ефективно вирішувало завдання зміцнення здоров'я дітей 5-6 років у процесі фізичного виховання в режимі дня ЗДО. В результаті експериментальної перевірки ефективності програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей старшого дошкільного віку відмічаємо статистично вірогідні позитивні зміни фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості, покращення психоемоційної сфери.

У результаті проведених досліджень нами доведено оздоровчий вплив запропонованих засобів флорболу, який проявлявся у підвищенні показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та покращенні психічної сфери дітей 5-6 років. Динаміка фізичного розвитку показала, що зміни у зрості і масі у порівнянні з вихідними статистично недостовірні ($p > 0,05$), зміни показників ОГК, пропорційності тіла (індекс Пін'є), склепіння стопи відбулися, що дозволяє констатувати вірогідні позитивні зміни ($p < 0,05$). Дослідження функціонального стану показали, що ЖЄЛ у більшості перейшли в норму; показники кардіореспіраторної системи покращилися; індекс Руф'є в ЕГ переважно став високими, добрими, у КГ – добрими, середніми; Показники фізичної підготовленості показали, що в ЕГ перевага належить дітям із вище середніх і високими показниками ($p < 0,05-0,001$), у КГ – середнім і вище

середніх, це дозволяє констатувати вірогідні позитивні зміни ($p < 0,05 - 0,01$). Показники пізнавальних процесів покращилися, рівень тривожності знизився, психологічний клімат в групах став більш сприятливий і соціометрія показала теж кращі результати.

У результаті проведення наших досліджень мету дисертаційної роботи було досягнуто. Усі завдання, заплановані на початку дисертаційного дослідження, були повністю вирішені у ході виконання роботи.

Перше завдання – проаналізувати та узагальнити сучасні підходи щодо організації системи фізичного виховання в ЗДО за даними літературних джерел – вирішено шляхом аналізу спеціальної науково-методичної літератури.

Друге завдання мало чотири напрями дослідження вікових особливостей дітей 5-6 років: фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та психоемоційної сфери – досліджували за допомогою методик і тестів, запропонованих Т. Г. Авдєєвою, С. В. Велієвою, Е. С. Вільчковським [23], Р. С. Немовим..

Для вирішення третього завдання щодо обґрунтування і розробки програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей старшого дошкільного віку було визначено складові засоби фізичного виховання при формуванні змісту оздоровчих занять і розроблено програму фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей старшого дошкільного віку, метою якої є зміцнення здоров'я старших дошкільнят переважно за допомогою використання засобів флорболу.

У контексті вирішення четвертого завдання – визначити організаційно-методичні умови реалізації програми фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням засобів флорболу та перевірити їх ефективність у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років – результати формувального педагогічного експерименту підтвердили доцільність запропонованих занять, що є підставою для її використання з метою модернізації процесу фізичного виховання та організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку і режимі дня ЗДО.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробці та впровадженні програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу, на основі вивчення

показників психофізичного стану дітей старшого дошкільного віку та з урахуванням матеріально-технічної бази ЗДО. Запропоновану програму можна використовувати в процесі фізичного виховання дітей 5-6 років під час організації і проведення програмних фізкультурних заняттях та інших форм фізкультурно-оздоровчих занять. Теоретично напрацьований матеріал може бути використано під час організації і проведення спортивно-оздоровчих заходів вихователями, інструкторами з фізичної культури, вчителями молодших класів. При певній корекції отримані дані можуть бути використані як теоретичний, так і практичний матеріал при підготовці курсу лекцій для студентів спеціалізованих закладах вищої освіти із таких дисциплін: «Теорія і методика фізичного виховання», «Основи педагогічної майстерності», «Теорія і методика спортивної підготовки», «Організація і методика оздоровчої фізичної культури», «Культура здоров'я», «Організація і методика спортивно-масової роботи», «Фізичне виховання», «Фізична культура і фізичне виховання різних груп населення».

У результаті проведених наукових досліджень отримано три групи даних: результати, що підтверджують, що доповнюють дані інших авторів та абсолютно нові з проблеми дослідження.

Підтверджено дані: Ю. Б. Арешіної, (2013), Н. О. Березіної (2005), Л. К. Бусловської (2013), Е. С. Вільчковського (2008), Л. В. Лохвицької (2008) про незадовільний стан фізичного здоров'я та низький рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку; Л. В. Лохвицької (2011), Н. В. Москаленко (2009), Н. Є. Пангелової (2012), Г. О. Лахно (2013), В. М. Пасічник (2014), Н. Б. Петренко (2018), А. А. Пивовара (2005), А. Є. Подоляки (2011) В. В. Поліщука (2008) про ефективність впливу фізкультурно-оздоровчих занять в режимі дня ЗДО на морфофункціональний стан та фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку.

Доповнено результати досліджень: Н. Ф. Денисенко (2010), Т. Ю. Круцевич (2012), щодо особливостей адаптації змісту занять фізичними вправами дошкільнят з метою підвищення рівня їх фізичного здоров'я; О. Л. Богініч (2014), Л. Н. Волошиної (2013), Н. Є. Пангелової (2011), А. Є. Подоляки (2011) щодо теоретико-методичних аспектів використання рухливих ігор в освітньому процесі дітей 5-6 років; Т. М. Параничевої (2008), Н. О. Тупчій (2001) щодо поширеності захворювань за окремими класами хвороб дцієї

вікової категорії; Л. С. Гармаш (2008), С. М. Джуринської (2009), Н. Є. Пангелової (2010) про закономірності взаємозв'язку показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості і психоемоційної сфери дітей старшого дошкільного віку.

До нових результатів роботи належать: обґрунтування і розробка адаптованої програми фізкультурно-оздоровчих занять з флорболу для дітей старшого дошкільного віку, реалізація якої відбувалась у три етапи (підготовчий, основний, підтримувальний). Структурними елементами запропонованої програми є: мета, завдання, організаційно-методичні умови реалізації програми, критерії ефективності.

Таким чином, у результаті проведених нами досліджень отримано три взаємопов'язаних групи даних, які доповнюють одна одну.

Отже, підсумовуючи результати роботи, можна констатувати, що наше дисертаційне дослідження є завершеним, а мету досягнутою.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що зміст та спрямованість фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку на сучасному етапі не забезпечують належного рівня здоров'я, традиційні засоби фізкультурної роботи з дитячим контингентом не повною мірою відповідають сучасним вимогам і потребують вдосконалення. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є реалізація підходів, спрямованих на комплексний вплив не тільки на фізичну, але й на психофізичну складову особистості дошкільника. Такий вплив може бути забезпечений за рахунок впровадження в освітній процес дошкільних закладів інноваційних технологій фізичного виховання, заснованих на нових видах рухової активності. Одним із таких видів є гра у флорбол, яка набула останнім часом великої популярності, не потребує витратного обладнання та інвентарю. Однак аналіз літературних джерел свідчить про відсутність досліджень, які стосуються адаптації цієї гри до застосування у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми старшого дошкільного віку, що і обумовлює актуальність нашого дослідження.
2. Результати констатувального експерименту свідчать про позитивні зміни динамічного характеру морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та психоемоційної сфери дітей 5-6 років, які знаходяться в межах вікових норм:
 - більшість показників фізичного розвитку відповідають середньому рівню: довжина тіла – 31 (47,7%), маса тіла – 41 (63,1%), ОГК – 41 (63,1%); індекс стопи за М. О. Фрідляндом становить $28,9 \pm 1,8$ у. о. (кількість дітей, показники яких відповідають віковій нормі, становить 38 – 58,5%); індекс Пін'є – $37,5 \pm 4,3$ у. о. (кількість дітей, показники яких відповідають віковій нормі, становить 23 – 35,4%);
 - дослідження функціонального стану дозволило встановити, що більшість дітей мають низькі показники ЖЄЛ – 49 (75,4%); кількість дітей, у яких показники ЧСС відповідають віковій нормі, становить 37 (56,9%); показники ЧД відповідають віковій нормі у 40 дітей (61,5%); кількість дітей, у яких показники проби Генча відповідають віковій нормі, становить 48 (73,8%); проби Штанге – 36 (55,4%);

- результати обстежень фізичної підготовленості дозволяють стверджувати, що більшість показників фізичних здібностей відповідають середньому та нижче за середній рівням розвитку, а показники статичної витривалості відповідають низькому рівню;
- дослідження психоемоційної сфери показало, що достатній рівень розвитку мислення мають 41 дитина (63,1%), мовлення – 55 (84,6%), уваги – 44 (67,7%), пам'яті – 55 (84,6%), соціальних контактів – 55 (84,6%). Визначення рівня тривожності виявило, що 50 дітей (76,9%) мають позитивний психічний стан. Соціометрія допомогла виявити 5 лідерів (7,8%); 29 дітей (44,6%), які є фізично активними, комунікабельними; 21 (32,3%) є активними і конфліктними; 8 (12,3%) є малоактивними і конфліктними; 2 (3,1%) є неконтактними і конфліктними.

Підсумовуючи отримані результати, можна стверджувати, що показники морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, психоемоційної сфери дітей 5-6 років знаходиться переважно на середньому рівні та нижче середнього, що зумовлює доцільність розробки фізкультурно-оздоровчої програми з використанням елементів нових видів рухової активності (флорболу).

3. Експертне опитування інструкторів із фізичної культури показало, що більшість з них (92%) вважають за доцільне впровадження в освітній процес саме старших дошкільнят нових видів рухової активності оздоровчої спрямованості, оскільки саме в цьому віці розпочинається інтенсивна підготовка до шкільного навчання, що пов'язане зі збільшенням кількості малорушливих занять (заняття з розвитку математичних уявлень, читання, навчання письму тощо). Були визначені найбільш привабливі для дітей 5-6 років види рухової активності: рушливі ігри – 95% (285 балів з 300), ігри із використанням засобів флорболу – 87% (261 бал з 300), танці – 83% (249 балів із 300), плавання – 44% (130 балів з 300).

Крім того, на думку експертів, необхідними передумовами впровадження інноваційної програми засобів флорболу у процес фізичного виховання дітей 5-6 років є: оцінка матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання дошкільного закладу (87%); належний рівень кваліфікації фахівців з фізичного виховання ЗДО (70%); ступінь науково-методичного

обґрунтування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, їх адаптованість для використання в освітньому процесі дошкільної установи (68%); зацікавленість ЗДО у впровадженні інноваційних технологій фізичного виховання (65%); моніторинг фізичного стану і психоемоційної сфери дітей (60%).

4. На основі результатів констатувального експерименту, експертного опитування фахівців дошкільного фізичного виховання було розроблено програму фізкультурно-оздоровчих занять для дітей 5-6 років з пріоритетним використанням гри флорбол. Структурними елементами запропонованої програми є: мета, завдання, принципи, організаційно-методичні умови реалізації програми, а також – критерії її ефективності.

Організаційно-методичні умови реалізації програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами флорболу для дітей 5-6 років містили в собі розробку змісту занять, форми і методи навчання, компетентність фахівців у сфері фізичної культури, а також організацію сприятливого середовища для розвитку фізичних здібностей дітей; урахування закономірностей фізичних і психічних особливостей дітей старшого дошкільного віку.

Змістом запропонованої програми були як традиційні засоби фізичного виховання дошкільнят (основні рухи, загальнорозвивальні і стройові вправи, рухливі ігри), так і засоби спортивної гри флорболу.

5. Основними формами реалізації програми фізкультурно-оздоровчих занять із засобами флорболу є: заняття з фізичного виховання (ігрові), фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки), активний відпочинок дітей (фізкультурні свята), заняття фізичною культурою з батьками в домашніх умовах.

Було розроблено загальну структуру річного циклу фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу для дітей 5-6 років з одним макроциклом, що містить три етапи – підготовчий, основний та підтримувальний, кожен з яких має свої завдання та зміст. Здійснений розподіл програмного матеріалу у річному циклі фізкультурно-оздоровчих занять з із використанням засобів флорболу.

6. Аналіз результатів педагогічних експериментів свідчить, що запропонована інноваційна програма фізкультурно-оздоровчих

занять для дітей старшого дошкільного віку із використанням засобів флорболу сприяла значному підвищенню рівня їх психофізичного стану.

Критеріями ефективності розробленої програми занять слугували: позитивна динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, психоемоційної сфери дітей старшого дошкільного віку.

Порівняння даних, які були отримані під час формувального педагогічного експерименту свідчить, що в експериментальній групі дітей 5-6 років, у порівнянні з дітьми контрольної групи спостерігаються значно вищі результати: у таких показниках фізичного розвитку, як окружність грудної клітки, індексу Пін'є, склепіння стопи ($p < 0,05$); у показниках функціонального стану – ЖЄЛ, ЧСС_{сп.}, ЧД_{сп.}, проби Штанге, Генча ($p < 0,01$); покращення показників фізичної підготовленості (швидкості, швидкісно-силових, координаційних здібностей) у дітей експериментальної групи були більш статистично достовірними ($p < 0,001$) у порівнянні з дітьми контрольної групи ($p < 0,05$).

Також можна зауважити, що покращення фізичного стану зумовило позитивну динаміку показників когнітивних процесів і мовлення, а також зниження рівня негативного психічного стану у дітей експериментальної групи у порівнянні з дітьми контрольної групи ($p < 0,05$).

Отримані результати дозволяють рекомендувати запропоновану фізкультурно-оздоровчу програму занять із флорболу до впровадження в освітній процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей 5-6 років із відхиленнями у стані здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Модель залучення дітей та молоді до фізкультурно-спортивної дозвіллевої діяльності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2015. № 1(29). С. 23–27.
2. Андреева Е. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №2. С. 37–40.
3. Андрощук О. Загартування як один з ефективних засобів оздоровлення дітей дошкільного віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2012. № 2(18). С. 147–150.
4. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. К. 2007. 18 с.
5. Арешина Ю. Б. Фізична реабілітація дітей середнього та старшого дошкільного віку, які страждають на рецидивний бронхіт : дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту : 24.00.03. Суми. 2013. 226 с.
6. Ашанін В. С., Подоляка А. Є. Диференційний підхід з використанням інформаційних технологій у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х., 2010. № 3. С. 10–14.
7. Бабачук Ю. М., Шовкопляс О. М. Обґрунтування доцільності технологій навчання ігор з елементами спорту дітей дошкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 108–111.
8. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. К. 2011. 22 с.
9. Багінська О. Особистісно орієнтоване навчання руховим діям дітей 5-6 років в умовах дошкільного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2011. Т. I. Вип. 86.
URL:http://www.nbuu.gov.ua/PORTAL/Soc_Gum/Vchdpu/texts.html.
10. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. К., 1999. 47 с.
11. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / розроб.: О. Л. Кононко, Л. Ю. Корміліцина. *Дошкільне виховання*. 2012. №7. С. 4–19.

12. Близнюк І. Формування мовленнєвої готовності дітей старшого дошкільного віку до навчання до школи. *Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький*. 2009. №17. С. 111–113.
13. Богініч О. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 224 с.
14. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: Навчально-методичний посібник. 2-е видання. К., 2003. 140 с.
15. Бондар О. М. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей 5-6 років із урахуванням просторової організації їхнього тіла : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К., 2009. 20 с.
16. Бондар Т. С. Суспільно-нормативні передумови вдосконалення фізичного виховання дітей та молоді у дозвілєвій діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. URL_http://chnpu.edu.ua/lib/_envoy/_pages/archive/2012/102_1/Bondar.pdf.
17. Бондарчук О. Оцінювання гармонійності фізичного розвитку учнів перших класів. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2012. Т.2. С. 32–36.
18. Бурова А. Організація ігрової діяльності дошкільнят у світлі вимог Базової програми. *Дошкільне виховання*. 2009. №12. С. 4–8.
19. Бусловская Л. К. Здоровьесбережение в начальной школе и адаптация детей к учебным нагрузкам. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 9–12.
20. Вайдич Н. В. Педагогічне спостереження. *Науковий вісник міжнародного гуманітарного університету*. 2011. № 2. С. 98–101.
21. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. *УЗМН*, 1998. 64 с.
22. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. К. : Радянська школа, 1979. 142 с.
23. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
24. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
25. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів : ВНТЛ, 1998. 336 с.
26. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. К., 2001. 216 с.

27. Віндюк О. В. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей 5-7 років у спортивно-оздоровчих установах США : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів. 2003. 21 с.
28. Волчинська Н., Волчинський А. Реалізація ігрового методу в навчанні дітей дошкільного віку основних умінь і навичок. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 2(18). С. 100–104.
29. Волчинський А., Волчинська Н., Смась Я. Вплив гри на підвищення рухової активності дошкільників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк. 2013. №1(21). С. 144–148.
30. Вольчинський А., Смась Я. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури. *Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт*. Луцьк. 2013. Вип. 9. С. 77-81. URL:<http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/2852>.
31. Врублевский Е., Петрукович Н. Подвижные игры как действенное средство гармоничного развития ребенка и семье. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №2. С. 68–70.
32. Гаркуша Г. В. Казкова гімнастика протягом дня. Х. : Вид. Група «Основа», 2012. 173 с.
33. Гармаш Л., Коцур Н. Психофізичний розвиток старших дошкільників та його корекція на етапі підготовки до школи. *Гуманітарний вісник*. Переяслав-Хмельницький. 2008. №16. С. 267–269.
34. Година Е. З., Пурунджан А. Л., Хомякова И. А. Географическая изменчивость показателей роста детей и подростков. *Горизонты антропологии*: Труды Международной научной конференции памяти академика В. П. Алексеева. М.: Наука, 2003. С. 550–555.
35. Гура Н. Індивідуалізація методики розвитку антропометричних здібностей у дітей і підлітків у процесі фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2008. Т.2. С. 64–69.
36. Денисенко Н. Ф., Лиходід Л. В., Лупінович С. В. Витоки здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 160 с.
37. Денисенко Н. Працездатність дитини. Дошкільне виховання. 2005. №5. С. 18–20.
38. Денисенко Н. Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних навчальних закладів : автореф. дис... д-ра пед. наук. К., 2002. 30 с.

39. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.
40. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : Учебное пособие для вузов. К. : Олимп. л-ра, 2008. 127 с.
41. Джуринська С. М. Динаміка гармонійності фізичного і психічного розвитку дітей дошкільного віку. Довкілля та здоров'я. 2009. №1(48). С. 49–51.
42. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма / Під ред. К. Л. Крутій. Запоріжжя: ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2011. 188 с.
43. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / Під ред. Л. В. Калуської, З. В. Калуського, М. М. Гуменюк. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 184 с.
44. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К. : Шкільний світ; Вид. Л. Галіцина, 2006. 128 с.
45. Дубогай О. Чи готова дитина до навчання? *Дошкільне виховання*. 2002. №.11. С. 7–9.
46. Дудіна О. О., Пархоменко Г. Я. Динаміка здоров'я дитячого населення України. *Современная педиатрия*. 2011. №5. (39). С. 37–39.
URL http://media-medexpert.com.ua/SP_5_2011/index.html.
47. Дуднік Н. Розвиток пізнавальної активності дошкільників. *Людинознавчі студії. Педагогіка*. 2001. Вип. 23. С. 228–242.
URL:http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/lstud/ped/2011_23/dudnyk.pdf.
48. Дурманенко М. Співвідношення рівня розвитку координаційних здібностей з вестибулярною стійкістю у дітей старшого дошкільного віку. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів. 2008. Т.2. С. 85–89.
49. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль: Мандрівець, 2014. 52 с.
50. Жданова О., Чеховська Л., Данилевич М., Грибовська І. Оптимізація діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів. 2012. Т.2. С. 81–87.
51. Жосан О. Педагогічний експеримент. Кіровоград: В-во КОІППО імені В. Сухомлинського, 2008. 72 с.
52. Забора А. В. Формування знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і

- методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання» : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2004. 197 с.
53. Закон України про дошкільну освіту № 2145-VIII від 05.09.2017, ВВР, 2017, № 38–39, ст. 380.
54. Замрозович С. Р. Формування готовності дітей старшого дошкільного віку до навчання в школі у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Одеса, 2010. 24 с.
55. Заневська Л. Г. Застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2007. 25 с.
56. Запорожець А.В. Про значення ранніх періодів дитинства на формування дитини. *Сучасні проблеми дошкільної освіти і педагогічні технології*: Збірник наукової праці. Смоленськ: СГПУ, 1998. С. 3–10.
57. Золочевський В. В., Бондар Т. С., Коломієць А. Ю. Соціальні передумови формування рекреаційно-оздоровчої компетентності у майбутніх педагогів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2012. Т. II. Вип. 98.
URL:http://www.nbu.gov.ua/PORTAL/Soc_Gum/Vchdpu/texts.html
58. Іванюк О. Гурткова робота: задовольнити потреби всіх. *Дошкільне виховання*. 2015. №10. С. 15–17.
59. Калиниченко І. О., Дяченко Ю. Л. Актуальні питання організації оздоровчо-реабілітаційної діяльності з дітьми 4-7 років із проявами гіпермобільності суглобів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Випуск 107. Т. 2. С. 208–211.
60. Кашуба В. О., Гончарова Н. М., Бутенко Г. О. Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2016. №2. С. 19–25.
61. Кашуба В., Бондарь Е. Современные коррекционные технологии, используемые в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста с нарушением осанки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №2. С. 12–17.
62. Кірієнко Т. Співпраця з родиною. Семінар для педагогів. *Дошкільне виховання*. 2006. №10. С. 7–9.

63. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2007. 20 с.
64. Ковальчук Н., Балахничева Г., Заремба Л. Інтегрований вплив фізичних вправ і загартування на організм дошкільників 5-6 років. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. № 3(19). С. 153–157.
65. Козіброда Л. В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.00. Львів, 2006. 247 с.
66. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні: [наук.-метод. посіб.]. / наук. ред. О. Л. Кононко. К. : Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2003. 240 с.
67. Кононко О. Л. Актуальні проблеми становлення особистості в ранньому онтогенезі. *Основи здоров'я та фізична культура*. 2007. №11. С. 10–12.
68. Конох О. Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.00. Дніпропетровськ. 2014. 24 с.
69. Конох О. Є. Комплексне використання спортивних ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №12. С. 27–30.
70. Конох О. Є. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. №2. С. 60–66.
71. Контроль за системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах / уклад. І. Л. Цимерлан. Суми: управління освіти і науки Сумської обласної адміністрації. СОІППО, 2003. 37 с.
72. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді від 26.03.2015 року. / Міністерство освіти і науки України. URL:<http://school23-1937.ucoz.ru>.
73. Корж Ю. М. Методика дихальних вправ оздоровчо-корекційної програми «Богатир» для дітей дошкільного віку з порушенням функцій опорно-рухового апарату. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця 2014. № 18. С. 318–324.
74. Короткова Е. А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования школьников : автореф. дисс. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04. Омск, 2000. 46 с.

75. Костюк Н. Фізкультурні розваги дошкільням. *Дошкільнє виховання*. 2005. №9. С. 26–27.
76. Косяк В. А. Людина та її тілесність у різних формах культури. Суми. Університетська книга, 2010. 318 с.
77. Кочерга О. Психофізіологія дітей 6 року життя. К. : Шк. світ, 2007. 128 с.
78. Кравцова О. О. Рекреаційні технології у структурі соціально-гуманітарних технологій. URL:http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Vdakk/2012_3/20.pdf.
79. Круцевич Т., Пангелова Н. Зарубіжний досвід організації рекреаційної діяльності дітей в умовах паркових комплексів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ. 2013. №2. С. 41–43.
80. Круцевич Т., Пангелова Н. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт*. Луцьк. 2012. № 3(19). С. 157–162.
81. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К. : Олімп, л-ра, 2010. 248 с.
82. Круцевич Т., Андрєєва О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №1. С. 5–13.
83. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.
84. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
85. Кузьміна С. Зміцнення фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі використання оздоровчих технологій. *Вісник Інституту розвитку дитини*. 2010. № 7. URL:http://archive.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2010_7/Visnik7.htm.
86. Кумицька К. Диференціація навчання в фізичному вихованні дітей 5-6-років життя в умовах дошкільного навчального закладу. *Молода спортивна наука України*. Львів. 2010. Т.2. С. 131–135.
87. Кучма В. Р., Вишневецкая Т. Ю., Макарова А. Ю. Влияние современных форм организации физического воспитания на состояние здоровья детей дошкольного возраста. *Гигиена и санитария*. 2006. №2. С. 50–53.
88. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го-5-го років життя : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. К.

2013. 21 с.

89. Лисенко Н. В. Теорія і практика екологічної освіти: дошкільник-педагог. К. : Видавничий Дім «Слово», 2009. 400 с.
90. Лисенко Н. В., Кирста Н. Р. Педагогіка українського дошкілля. К. : Видавничий Дім «Слово», 2010. 360 с.
91. Лисовский А. Ф., Решетников И. А., Власова О. В. Оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста на основе спортивно ориентированного процесса катания на горных лыжах. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2005. №5. С. 56–58.
92. Лист Обласного інформаційно-аналітичного центру медичної статистики м. Суми / О. М. Вакуленко. Суми. 2015. 89 с.
93. Лист Міністерства № 1/9-563 від 16.08.2010 «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» / Б. М. Жебровський. К. 2010. 12 с.
URL:http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/690/metodichni_rekomendatsiji/.
94. Логвина Т. Ю. Влияние факторов внешней среды на здоровье детей дошкольного возраста. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2008. №1. С. 8–10.
95. Лосик Е. Воспитание познавательной активности у детей старшего дошкольного возраста: теоретический аспект. *Вісник Інституту розвитку дитини*. 2012. №24.
URL:http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2012_24/Pdf/17.pdf.
96. Лохвицька Л. Формування моральної «Я»-концепції дошкільника щодо власної безпеки. *Гуманітарний вісник*. Переяслав-Хмельницький. 2013. Вип. 30. С. 472–477.
97. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 192 с.
98. Лохвицька Л., Карцева Н. Соціалізація дітей старшого дошкільного віку в процесі сюжетно-рольових ігор. *Гуманітарний вісник*. Переяслав-Хмельницький. 2010. №19. С. 129–133.
99. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку Про себе треба знати, про себе треба дбати. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 120 с.
100. Лохвицька Л. Психічне здоров'я як складова у моральному зростанні особистості дошкільника. *Гуманітарний вісник*. Переяслав-Хмельницький. 2012. №27. С. 408–414.
101. Лохвицька Л. Формування основ безпечної поведінки в дітей дошкільного віку (на матеріалі використання польської народної літератури) *Гуманітарний вісник*. Переяслав-Хмельницький. 2011. №23. С. 134–138.

102. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. До здоров'я дітей – через освіту дорослих: Технологія взаємодії дошкільних навчальних закладів з родинами. Тернопіль : Мандрівець, 2012. 176 с.
103. Лупчишин Н. Ю Характеристика адаптаційних реакцій організму дітей дошкільного віку. *Педіатрія*. 2010. №2. С. 99–101.
104. Лущик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя: метод. посіб. Х. : Вид. група «Основа», 2007. 224 с,
105. Маковецька Н. В. Модель професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2012. Т.ІІ. Вип.98. URL:http://www.nbu.gov.ua/PORTAL/Soc_Gum/Vchdpu/texts.html.
106. Маковецька Н. Педагогічні засади освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №2. С. 201–205.
107. Маковецька Н. В. Школи перспективного педагогічного досвіду: забезпечення ефективності оздоровлювальної роботи в дошкільному закладі. *Дошкільна освіта*. 2005. №2(8). URL:<http://www.lips.zp.ua/states/270-120032.html>.
108. Максименко Л. М. Безпека гри у флорбол серед дітей старшого дошкільного віку. *Молодий вчений*. Херсон. 2017. №11 (51). С. 151–154.
109. Максименко Л. М., Копитіна Я. М. Біомеханіка рухів дітей старшого дошкільного віку під час гри у флорбол. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Збірник наукових праць: І Всеукраїнська інтернет-конференція «Color of Science»*. Вінниця : ТОВ «Фірма «Планер», 2018. Вип. 1. С. 269–274.
110. Максименко Л. М. Гурткова робота із флорболу у навчально-виховному процесі дітей 5-ти і 6-ти років. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016. Випуск 3 (70). С. 88–92.
111. Максименко Л. М. До оцінки психосоматичного здоров'я старших дошкільників міської і сільської місцевості. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*, 2015. №1(29). С. 51–54.

112. Максименко Л. М. Застосування рекреаційних технологій для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років через співпрацю дошкільного закладу освіти і сім'ї. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця. 2014. Вип. 18. Т. 2. С. 329–334.
113. Максименко Л. М. Ігровий метод занять фізичною культурою як основний засіб всебічного розвитку дітей 5-ти і 6-ти років *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка*. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 259–261.
114. Максименко Л. М. Оцінка психосоматичного здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років: практичний аспект проблем. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. Випуск 3 (57). С. 211–214.
115. Максименко Л. М. Педагогические аспекты повышения двигательной активности детей 5-6 лет средствами флорбола. *Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы*. Минск БГМУ. 2018. Т.1. С. 176–180.
116. Максименко Л. М. Покращення психоемоційної сфери дітей 5-ти і 6-ти років засобами фізичної культури. *Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації*. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми, 2016. С. 174–177.
117. Максименко Л. М. Приоритетные пути улучшения состояния здоровья детей 5-6 лет. *Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта: материалы Всероссийской науч.-практ. конф., посв. 65-летию Института физической культуры, спорта и здоровья*. Архангельск. 2013, С. 160–165.
118. Максименко Л. Рекреаційний вплив гуртка із флорболу на фізичний розвиток і підготовленість дітей 5-ти і 6-ти років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця. 2016. Вип. 1 (20). С. 104–109.
119. Максименко Л. Рекреаційні заняття для зміцнення здоров'я дітей 5-6 років. *Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві»*. Чернівці. 2020. С. 148-150.
120. Максименко Л. М. Роль рекреаційних технологій у формуванні гармонійного розвитку дітей 5-ти і 6-ти років у дошкільних закладах освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*.

- Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Випуск 3 (45). С. 143–146.
121. Максименко Л. М. Сучасні підходи щодо застосування рекреаційних технологій для відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №2. С. 162–165.
122. Максименко Л. Формування ціннісного ставлення до свого здоров'я в процесі фізичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. № 1. С. 119-122.
<https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/264>
123. Максименко Л. М. Чинники формування здоров'я засобами фізичного виховання дітей 5-ти і 6-ти років міської та сільської місцевості. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2013. № 1(21). С. 191–194.
124. Максименко Л., Зайцева В. Інноваційні підходи підвищення рівня рухової активності дітей у закладах дошкільної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. №6 (110). С. 186-194-246.
125. Максименко Л., Кекін М. Використання спеціальних засобів для формування фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. № 3. С. 43-48.
<https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/133>
126. Максименко Л., Кравченко І., Гладов В. Біомеханіка рухів тіла початківців під час передачі м'яча ключкою у флорболі. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів. №10 (166)*. 2020. С. 53-59.
127. Максименко Л. М., Копитіна Я. М., Скрипка І. М., Звіряка О. М. Педагогічні аспекти біомеханіки удару м'яча ключкою під час гри елементів флорболу серед старших дошкільників. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Будапешт. 2017. Т. 61. № 141. С. 49–52.
128. Максименко Л. М., Лянной М. О. Педагогічні моделі фізичного виховання дітей 5-6 років. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів*. Матеріали XIII Міжнародної

- науково-практичної конференції молодих учених. Суми. 2013. Т.І. С.139–144.
129. Максименко Л. М., Лянной М. О. Рекреаційна технологія (елементи спортивної гри у флорбол) для дітей старшого дошкільного віку. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*. Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми. 2017. Т.І. С. 99–104.
130. Максименко Л., Мирна А. Організаційно-методичні умови фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей 5-6 років в освітньому процесі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. №7 (101). 2021. С. 168-179.
131. Максименко Л. Мирна А., Яцюк Б. Застосування спеціальних комплексів для формування фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. № 1. С. 115-118.
132. Максименко Л. М., Скрипка І. М. Елементи флорболу як засіб оптимізації когнітивних процесів і мовлення дітей 5-6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №1. 2020. С. 307-317.
133. Маринич В., Когут І. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №1. С. 28–35.
134. Маруненко І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. К. : Професіонал, 2006. 480 с.
135. Мельничук С. Г. Педагогіка (Теорія виховання). К. : Видавничий Дім «Слово», 2012. 288 с.
136. Методичний супровід застосування фізичних вправ спортивного характеру (елементів флорболу) для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років: метод. рек. / Л. М. Максименко, С. В. Дорошенко. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 88 с.
137. Москаленко Н. В. Анастасєва З. В. Дошкільне фізичне виховання дітей. Дніпропетровськ : Інновація, 2009. 95 с.
138. Москаленко Н., Полякова А., Ковров Я. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №1. С. 40–42.
139. Москаленко Н. Тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації на різних історичних етапах. *Молодіжний*

науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2013. Вип. 11. С. 7–11.

140. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку : дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2018. 246 с.
141. Невмержицький О. А. Співпраця з батьками. К. : «Гнозис», 2005. 265 с.
142. Павленко В. Й., Калишенко Г. О. Підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 311–313.
143. Пангелова Н. Аналіз сучасних здоров'язберігаючих технологій у дошкільних закладах Росії. *Гуманітарний вісник*. Переяслав-Хмельницький. 2011. №23. С. 171–174.
144. Пангелова Н.Є. Взаємозв'язок компонентів рухових і пізнавальних здібностей дошкільників 5 і 6 років. Тези доповідей XIV Міжн.наук. прогресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». К. : Олімпійська література, 2010. 488 с.
145. Пангелова Н. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання. *Молода спортивна Україна*. 2010. Т.2. С. 183–187.
146. Пангелова Н. Історико-теоретичний аналіз педагогічної практики використання спортивно-ігрових методів фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості. *Наукові записки Тернопільського держ.пед.ун-ту*. Серія: Педагогіка. 2004. №4. С. 12–16.
147. Пангелова Н. Організована рухова активність як чинник своєчасного морального розвитку особистості дошкільників 5-6 років. *Гуманітарний вісник*. Переяслав-Хмельницький. 2012. №27. С. 199–203.
148. Пангелова Н. Є., Дорошенко І. В. Організована рухова активність як провідний вид діяльності у формуванні моральних якостей особистості дошкільників 5-6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. №1. С. 19–23.
149. Пангелова Н. Є. Особливості використання спортивно-ігрового методу в процесі занять фізичними вправами з дошкільниками

- в умовах природного середовища. *Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницького. Хмельницький*. 2005. С. 128–133.
150. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Переяслав-Хмельницький. 2013. 457 с.
151. Пангелова Н.Є. Формування оптимальної рухової активності дітей 5-6 років у процесі проведення фізкультурних занять у природному середовищі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. №2–3. С.144–146.
152. Пасічник В., Петрина Р. Сучасні підходи щодо поєднаного фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Спортивна наука України*. 2012. Т.2. С. 150–155.
153. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів. 2014. 20 с.
154. Петренко Н. Б. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4-6 років з відхиленнями мовлення : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2018. 23 с.
155. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2005. 23 с.
156. Півень О. Розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку в іграх спортивного характеру. *Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький*. 2013. Вип.30. С. 204–207.
157. Подоляка А. Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників 5-6 років засобами інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2011. 25 с.
158. Покоłodна М. М. Рекреаційна географія. Харків ХНАМГ, 2012. 275 с. URL:<http://eprints.kname.edu.ua/>
159. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис. ... канд. наук із фіз.

- виховання і спорту : 24.00.02. Львів. 2008. 21 с.
160. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів. 2008. 265 с.
161. Поліщук К. Актуальні проблеми ігрової діяльності дітей дошкільного віку. *Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький*. 2011. №22. С. 163–166.
162. Полякова А. В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ. 2015. 22 с.
163. Полька Н., Антамонов М., Джурінська С. Оцінка фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку : метод. рекомендації. К. : Знання України, 2007. 30 с.
164. Польська Н. С., Гозак С. В., Станкевич Т. В. Удосконалення медико-профілактичного забезпечення дітей у загальноосвітніх навчальних закладах – вимога часу. *Довкілля та здоров'я*. 2009. №1(48). С. 52–54.
165. Попова Н. Педагогічні умови статевого виховання старших дошкільників в умовах дошкільного навчального закладу. *Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький*. 2008. №16. С. 176–177.
166. Провозюк Г. Г. Гра і здоров'я. Методичний посібник з питань організації фізкультурної та оздоровчої роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. Тернопіль: Мальва-ОСО, 2005. 144 с.
167. Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років «Дитина» / Під ред. О. В. Проскури, Л. П. Кочиної, В. У. Кузьменко, Н. В. Кудикіної. К., 2010.
168. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». У 2ч. Ч. II. Від трьох до шести (семи) років / Аксьонова О. П., Аніщук А. М., Артемова Л. В., наук. кер. О. Л. Кононко. К. : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. 425 с.
169. Програма розвитку дитини старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.
170. Про затвердження кваліфікаційних характеристик професій

- (посад) педагогічних та науково-педагогічних працівників навчальних закладів / Наказ Міністерства освіти і науки України від 01.06.2013 р. URL:<http://www.radehiv-evo.edukit.lviv.ua>
171. Про організацію освітньої роботи в дошкільних навчальних закладах у 2015/2016 навчальному році / Ю. Г. Кононенко. *Дошкільне виховання*. 2015. – №7. С. 2–5.
172. Рибалка О. Я. Роль здоров'язбережних освітніх технологій у формуванні здорової особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Випуск 107. Т. 2. С. 336–339.
173. Романчишин О. Рівень теоретичної та практичної готовності кадрів до фізкультурно-оздоровчої роботи. *Спортивна наука України*. 2013. №1(52). С. 38–43.
174. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: Посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: Пер. з рос. мови. / М. О. Рунова. Х. : Ранок, 2007. 192 с.
175. Сагунова І. Вікова динаміка морфофункціонального стану і фізичної підготовленості дошкільників 4-6 років. *Молода спортивна наука України*. Львів 2010. Т.2. С. 210–214.
176. Сварковська Л. А. Чинники формування здоров'я та фізичного стану вихованців дошкільних закладів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. №1(3) С. 323–330. URL:http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pednauk/2010_1/323.pdf.
177. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 438 с.
178. Сергієнко Л. П. Поняття про рухові здібності та якості в теорії і методиці фізичного виховання. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія. Л. : Редакційно-видавничий центр ЛДІФК; НВФ «Українські технології», 2005. С. 193–198.
179. Сіренко А. Теоретичні засади формування свідомого ставлення до здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. *Гуманітарний вісник*. Переяслав-Хмельницький. 2012. №27. С. 262–265.
180. Смолюк І., Смолюк В., Шандригось В. Підвищення ефективності фізичного виховання дітей у дошкільному навчальному закладі. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного*

- університету імені Лесі Українки*. 2012. № 2(18). С. 129–132.
181. Старченко А. Ю. Оптимізація фізкультурної освіти дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу : дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Суми. 2015. 224 с.
182. Сухар В. Л. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи. Х. : Вид-во «Ранок», 2012. 176 с.
183. Тітаренко С. А., Заяць О. Д. Форми взаємодії дошкільного закладу освіти і сім'ї з формування навичок правильної постави у старших дошкільників. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Випуск ЗК(45)14. С. 425–428.
184. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'я збереження і рухової активності різних груп населення. *Спортивна наука України*. 2013. №3(61). С. 12–18.
185. Троценко В. В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості в дітей 6- і 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. К. 2001. 17 с.
186. Тупчій Н. О. Режим рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. К. 2001. 24 с.
187. Уроки здоров'я на кожний день. Для дітей старшого дошкільного віку / уклад. О. С. Тарасова, Л. А. Швайка. Х. : Вид. група «Основа». 2013. 255 с.
188. Усачев М. В., Зверева К. А. К вопросу о формировании двигательной активности у детей дошкольного возраста. *Молодой ученый*. 2014. №14. С. 88–90.
189. Фізична рекреація: навч. посіб. для студентів ВНЗ ФВ і спорту / за ред. проф. Є. Приступи. Львів «Місто видавництва». 2010. 115 с. URL:<http://refdb.ru/look/1469536-pall.html>
190. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія. К. : Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с.
URL:http://tourlib.net/books_ukr/fomenko.htm.
191. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография / В. А. Кашуба, Е. М. Бондарь, Н. Н. Гончарова, Н. Л. Носова. Луцк: Вежа-Друк, 2016. 232с.

192. Худолій О. М., Касьян А. В. Закономірності формування рухової функції у дітей дошкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. №12. С. 35–47.
193. Чернявський М. В. Рекреаційні технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. К., 2011. 196 с.
194. Чупрун Н. Стан розвитку фізичних та координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. Львів 2012. Т.2. С. 212–215.
195. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2004. 272 с.
196. Шиян О. І. Здорова школа: рухова активність: навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2013. 84 с
197. Щодо вирішення окремих питань діяльності керівників гуртків дошкільних навчальних закладів. / П. Полянський. Лист Міністерства освіти і науки України від 18.09.2014 р.
198. Яворська Т. Є. Гармонійний розвиток дитини дошкільного віку в процесі використання оздоровчих інноваційних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №5(38). С. 300–302. URL:<http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/issue/view/951>.
199. Bar-Or. Path physiological factors which limit the exercise capacity of the sick child. *Med. Sci. Sports Exerc.* 1980. №18. P. 276–282.
200. Declaration of Alma-Ata. International Conference on Primary Health Care – Alma-Ata, USSR. 1978. 118 p.
201. Fetzer Mary. Fun STEM lessons for preschoolers. Follow science, technology, engineering and math. 2014. URL:<http://www.sheknows.com/parenting/articles/1032319/fun-stem-lessons-for-preschoolers>.
202. Floorball Youth Start Up Kit / J. Oksanen. Finland Floorball Federation, 2007. 34 p.
203. Forrest Sharita. Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers. Urbana-Champaign. 2014. URL:<http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>
204. George A. Ghristopoulos. The Olympic Games in Ancient Greece. Athens, Greece. 2003. 408 p.

205. Kennedy E. Solutions to Nutrition-related Health Problems of Preschool Children: Education and Nutritional Policies for Children. *Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition*. 2006. Volume 43. P. 54–65.
206. Kurok V., Kashubiak I., Maksymenko L., Pushchyna I., Chumak T. Modern tools to enhance the effectiveness of distance learning in conditions of digitalization. *Journal of interdisciplinary research*. 2024. P. 149-155. https://www.magnanimitas.cz/ADALTA/140140/papers/A_25.pdf
207. Liannoi Y., Liannoi M., Maksymenko L., Kopytina Y. Recreational Technologies (Elements of Floorball Sports) for Children Aged 5 and 6 Years. *Kultura fizyczna*. Częstochowa. 2018. Volume 17. №1. P. 69–78.
208. McCue J. D., Ficalora R. D., Private practice: a guide to getting started. Boston : Little, Brown, 1991. 289 p.
209. Maksymenko L. A game form of therapeutic physical culture for optimizing the functional health of 5-6 years old children with obstructive bronchitis. Modern Issues of Physical Education, Sports, Tourism-Local History, and Physical Culture, and Recreation Work. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2023; pp. 206-252.
210. Massey D. Physical Therapy in Preschool Classrooms: Successful Integration of Therapy into Classroom Routines. *Pediatric Physical Therapy*. 2003. Volume 15. Issue 2. P. 93–104.
211. Paavilainen A. Individual Techniques and Tactics. Teaching Individual Technique and Tactics in Floorball; Instructions and Drills. Helsinki. International Floorball Federation, the 16th of August 2007. 57 p.
212. Paavilainen A. Special Situations and Goalkeeping. Instructions and Drills. Helsinki. International Floorball Federation, the 23th of April, 2007. 45 p.
213. Paavilainen A. Team Tactics. Teaching Team Tactics in Floorball; Instructions and Drills. Helsinki. International Floorball Federation, the 20th of September, 2007. 54 p.
214. Park S. Y. Theory and practice in leisure and recreation. Seoul. Isl. Publishing, 1994. 231 p.
215. Posner M., Petersen S., Fox P., Raichle M. Localization of Cognitive Operations in the Human Brain. *Science*. 1988. Volume 240. P.16–27.

216. Preparing physical educators for the role of physical activity director / A. Beighle, D. Ca-stelli, H. Erwin [et al.]. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2009. № 4. P. 98–101.
217. Rink J. E. Designing the physical education curriculum: promoting active lifestyles. Boston: McGraw-Hill Higher Education, 2009. 250 p.
218. Rules of the Game. Rules and Interpretations / Translation by Anatoly Bykov. International Floorball Federation, Rules and Competition Committee, 2010. 53 p.
219. Rybalko P., Bychkov O., Maksymenko L., Shcherbyna S., Ivanova V. The formation of a competent approach as the basis of the professional development of the future teacher of physical education. *Conhecimento & Diversidade*, Niterói, V. 15, n. 37 Abr./Jun. 2023. p. 74-92
220. Shaw I. Recreational activities in community health care. *Australian Journal of Physiotherapy*. 1980. V.26 (4). P. 135–141.
221. Teale William. Better start before kindergarten: Computer technology, interactive media and the education of preschoolers. *Asia-Pacific Journal of Research Copyright 2013 by The Pacific in Early Childhood Education Research Association*. 2013. Volume 7 (2). P. 85–104.
222. Tikhonova M., Bermudes D., Kyselov V., Maksymenko L., Fetko Y. The problem of the obligation of a child athlete to comply with the provisions of the anti-doping legislation of Ukraine. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. T.11. 2022. URL: <https://revistas.um.es/sportk/article/view/519491>
223. Timperio A., Salmon J., Ball K. Evidence based strategies to promote physical activity among children, ado-descents and young adults: Review and update. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2004. Volume 7. P. 20–29.
224. Walcott Kat. Outdoor Play Activities for Preschool. 2014. URL:http://www.ehow.com/list_6530095_outdoor-play-activities-preschool.html
225. Williams L. Physical Therapy in Preschool Classrooms: Successful Integration of Therapy into Classroom Routines. *Journal of Pediatric Physical Therapy*. 2003 V. 15(2). P. 93–104.
226. Wolfers J. The Economics of Happiness, Part 4: Are Rich People Happier than Poor People? *The New York Times*. 2008. April 22.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інформаційна згода
на проведення комплексного обстеження фізичного розвитку,
фізичної підготовленості і психоемоційної сфери у процесі
зміцнення здоров'я моєї дитини

Я, _____

Проінформований(-а) фізінструктором _____
про необхідність проведення заходів щодо зміцнення здоров'я
моєї дитини _____ з приводу _____ ,
розумію мету їх проведення.

Я розумію необхідність медичного, педагогічного та фізичного контролю моєї дитини щодо її стану здоров'я, фізичного розвитку, обізнаності та підготовленості за даним напрямком наукової роботи.

Мені були пояснені усі можливі наслідки застосування заходів під час виховного процесу дитини. Я мав(ла) можливість задати всі питання, що цікавлять мене.

Я даю (не даю) згоду на те, щоб моя дитина відвідувала спортивний гурток із флорболу.

Підпис батьків _____

Підпис фізінструктора _____

Лист експертної оцінки

Інструкторів із фізичної культури щодо впровадження
фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів
флорболу в освітній процес ЗДО

Експерт _____

П.І.Б.

ЗДО _____

педагогічний стаж роботи _____

Просимо відповісти на ряд запитань, що стосуються впровадження оздоровчих програм із метою збільшення рухової активності дошкільнят у процес фізичного виховання ЗДО. Власну думку Ви можете висловити, використовуючи бальну шкалу від 1 до 10.

1 бал – дуже негативне відношення – 10 балів – дуже позитивне відношення

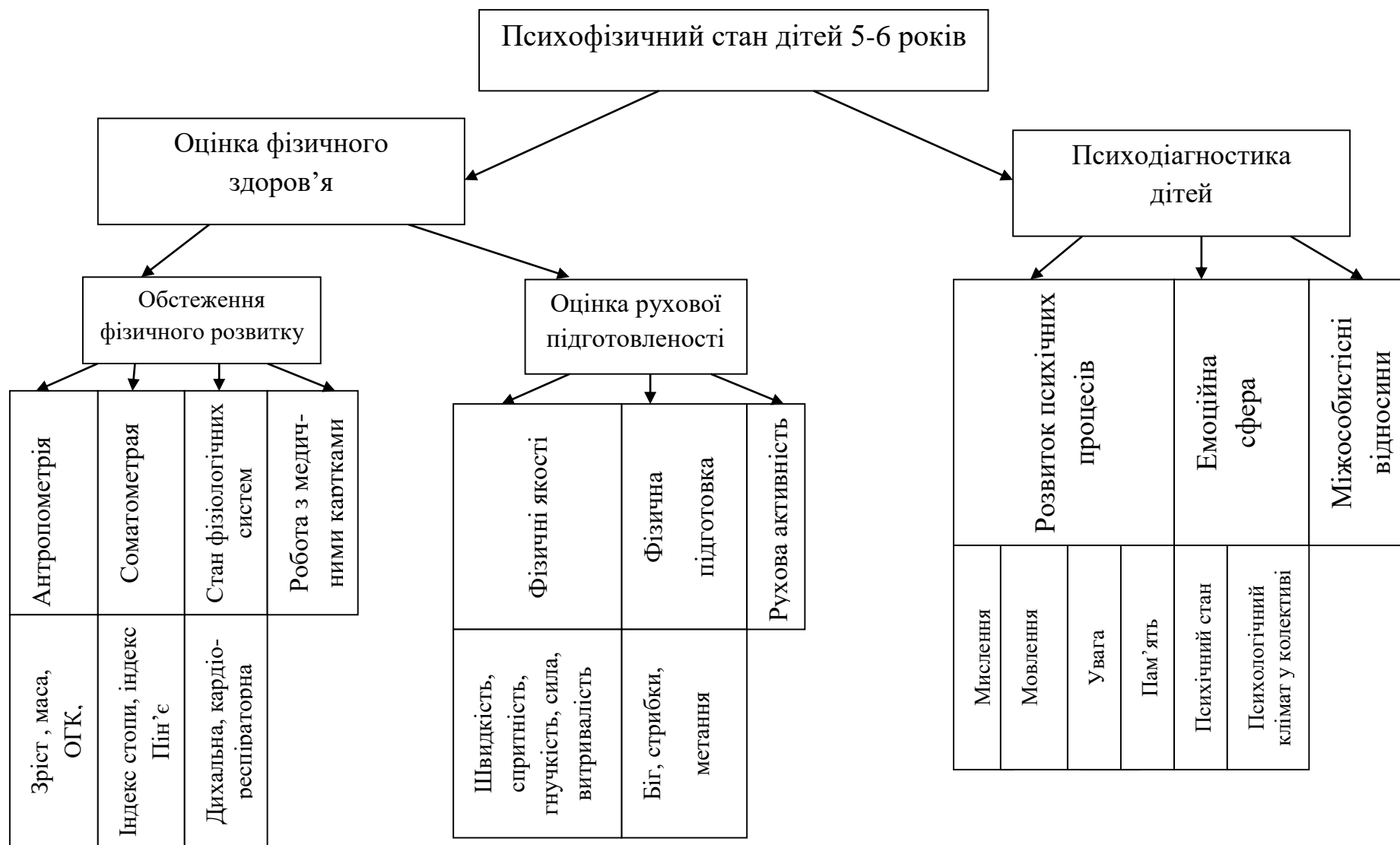
1. Чи потрібно в освітньому процесі використовувати оздоровчі програми? _____ (1-10 балів).
2. Якщо так, то для дітей яких груп:
 - молодша _____ (1-10 балів)
 - середня _____ (1-10 балів)
 - старша _____ (1-10 балів)
3. Для впровадження оздоровчої програми, що є, на Вашу думку, необхідним і доцільним:
 - розробка паспорту закладу дошкільного закладу _____ (1-10 балів)
 - оцінка можливостей впровадження оздоровчих програм _____ (1-10 балів)
 - розробка оздоровчої програми _____ (1-10 балів)
 - оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дошкільників _____ (1-10 балів)
 - проведення додаткових фізкультурних занять _____ (1-10 балів)
 - визначення ефективності програми занять _____ (1-10 балів)
 - умови організації занять у дошкільному закладі _____ (1-10 балів)

4. Які критерії визначення ефективності оздоровчої програми?:
- покращення психоемоційної сфери _____ (1-10 балів)
 - збільшення рухової активності _____ (1-10 балів)
 - підвищення показників фізичного здоров'я _____ (1-10 балів)
 - покращення результатів у рухових тестах _____ (1-10 балів)
 - підвищення розумової працездатності _____ (1-10 балів)
5. Які зараз існують проблеми розробки та впровадження сучасних оздоровчих програм?
- не враховується кадрове забезпечення ЗДО _____ (1-10 балів)
 - нестача відповідного обладнання та інвентарю _____ (1-10 балів)
 - складність в організації _____ (1-10 балів)
 - недостатнє фінансування _____ (1-10 балів)
6. Які, на вашу думку, види оздоровчої фізичної культури найменш відомі у практиці роботи з дошкільниками?
- флорбол _____ (1-10 балів)
 - фітнес _____ (1-10 балів)
 - танці _____ (1-10 балів)
 - оздоровчі види гімнастики _____ (1-10 балів)
 - оздоровче плавання _____ (1-10 балів)

Дякуємо за Ваші відповіді!

Додаток В

План-схема визначення психофізичного стану дітей 5-6 років на базі ЗДО №18 м. Суми



Анкета

Шановні батьки, відверто відповівши на запитання, Ви допоможете нам покращити якість фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти, що відвідує Ваша дитина. Для нас є необхідним знати Вашу точку зору. Дякуємо за співпрацю.

Вкажіть, будь-ласка, прізвище та ім'я Вашої дитини та ким являєтесь для дитини

| Питання | Так | Ні |
|--|-----|----|
| 1. Чи хотіли б Ви збільшити рухову активність своєї дитини? | | |
| 2. Чи часто Ваша дитина хворіє ГРВЗ (часто, якщо більше 4-х разів на рік)? | | |
| 3. Чи виконуєте разом із дітьми вранці зарядку чи інші фізичні вправи протягом дня? | | |
| 4. Чи є у Вас вдома спортивний інвентар? | | |
| 5. Чи відвідує Ваша дитина спортивні гуртки, секції? | | |
| 6. Чи є необхідність в організації спортивного гуртка у ЗДО? | | |
| 7. У вихідні дні Ви разом із дітьми надаєте перевагу активному чи пасивному відпочинку (якщо активному – «Так», пасивному – «Ні»)? | | |
| 8. Ви знаєте що це за вид спорту флорбол? | | |
| 9. Чи хотіли б дізнатися більше про цей вид спорту? | | |
| 10. Ви в дитинстві займалися якимось видом спорту? | | |
| 11. Чи займаєтесь Ви оздоровчими видами фізичної культури зараз? | | |

Картка спостереження дитини

1. Прізвище, ім'я, дата народження дитини.

2. Фізична підготовленість:

Біг 10 м

Біг 20 м

Стрибки у довжину з місця

Метання тенісного м'яча на дальність

3. Рухові якості:

Сила

Швидкість

Гнучкість

Витривалість

Спритність

4. Функціональні методи:

Проба Генча

Проба Штанге

Проба Руф'є

АТ

ЧСС_{сп.}

ЧД_{сп.}

5. Інструментальні методи:

Антропометрія

Зріст

Маса

ОГК

Довжина і висота склепіння

Соматометрія

Визначення плоскостопості

Індекс Пін'є

Спірометрія

6. Психологічні методи

Оцінка психичного розвитку:

- мислення;

- увага;

- пам'ять;

- мовлення;

Соціометрія «Паровозик»

Соціометрія «Два будиночки»

Приклад фізкультурно-оздоровчого заняття із використанням засобів флорболу дітей 5-6 років у жовтні

Перед початком заняття коротка бесіда

Діти, які бувають м'ячі? (діти говорять)

Послухайте, будь ласка, назви спортивних ігор: футбол, волейбол, гандбол, флорбол, мотобол, баскетбол. Що спільного в цих словах? (Частина слова – бол). «Бол» в перекладі з англійської мови означає – м'яч. М'яч має свою історію. У глибоку давнину були м'ячі зі шматочків шкіри, набиті пухом і вовною. Деякі народи Європи і Азії грали м'ячами з дерева. Більше 2500 років тому, американські індіанці грали м'ячами зі «сліз плачу дерева» – каучукової смоли. Саме ці м'ячі є предками наших гумових м'ячів. У флор болі гравці використовують м'ячі з пластику. Вони дуже легкі й безпечні. Якщо ти хочеш, щоб м'яч тебе слухався, грай ним частіше: веди, кидай, передавай.

Як розігрується м'яч?

Отже, на майданчику залишається по шість гравців кожної команди (5 польових і 1 воротар). Гра починається з центру поля. Тут відбувається розіграш «початкового м'яча». Два найспритніших і найшвидших гравця двох команд встають один напроти одного, ключки з обох сторін від м'яча. Решта гравців розташовуються на своїй половині майданчика. По сигналу, розігрують, намагаються ключкою відбити м'яч своїм товаришам по команді. Так починається гра. Якщо команда, якій вдалося заволодіти м'ячем, кине його у ворота, їй зараховується одне очко.

М'яч буде знову розіграватися в центрі поля.

Нападаємо – захищаємо.

Якщо м'яч у тебе чи твоїх товаришів по команді, то ви – нападники. Ви повинні спробувати закинути м'яч у ворота противника. Коли м'яч знаходиться біля твоїх товаришів по команді, ти – нападник без м'яча, ти все одно береш участь у грі: біжиш за м'ячем, ведеш його ключкою, коли тобі передає м'яч твій товариш або коли м'яч відскакує від бортика. Чи траплялося тобі бачити, коли кошеня чекає, коли з'явиться мишка? Так і ти повинен знаходитися на майданчику в повній готовності.

Якщо м'яч у супротивника, ти і вся твоя команда – захисники, тобто кожен із вас біжить поруч із гравцями противника. І не порушуючи правил, заважає йому заволодіти м'ячем. Це вийде, якщо ти будеш тримати відстань між вами 2-3 кроки, і пересуватися швидше, ніж нападник. Якщо нападник із м'ячем, будь уважним! Спробуй зблизитися із противником і негайно відібрати м'яч. Далі практична частина заняття (табл. Е.1).

Таблиця Е.1

Практична частина фізкультурно-оздоровчого заняття із використанням засобів флорболу для дітей 5-6 років

| Частина заняття | № впр. | Вихідне положення | Формулювання вправи | Дозування | Методичні рекомендації |
|-----------------|--------|-------------------|---|-----------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Вступна | 1. | О. с. | Стройова вправа. 1-2 руки перед грудною кліткою, 3-4 опустити. | 1-2 хв | Темп середній, спина пряма, підборіддя при підняте. |
| | 2. | О. с. із ключкою | Крокуємо по залу. 1-2 ключку вгору, на носочках, 3-4 за голову йдемо на п'ятках. | 1-2 хв | Темп повільний, спина пряма, підборіддя при підняте. |
| | 3. | Те ж | Крокуємо по залу. Руки з ключкою попереду, напівприсід. | 30 с-1 хв | Темп середній, плечі максимально розведені. |
| Основна | 4. | О. с. | За сигналом діти виконують у парах по черзі біг 3х10 м. | 5-7 хв | Бігти максимально швидко, дихання не затримувати. |
| | 5. | О. с. | У парах виконання кидків і ловлі набивного м'яча один одному Естафета. Дві команди. Відстань між гравцями 1 м. За сигналом гравці передають один одному | 1-2 хв | Руки виконувати інтенсивно. Спину тримати рівно |

Продовження таблиці Е.1

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----------|----|----------------------|---|--------|---|
| | 6. | О. с. | ключку то праворуч, то ліворуч, тримаючи її двома руками і повертаючись всім корпусом. Гравець, який стояв в колоні останнім, отримавши ключку, біжить із нею і стає першим. Перемагає команда, яка перша закінчила вправу. | 3-4 хв | Намагаємось виконувати рухи швидко, але обережно. |
| | 7. | О. с. | Естафета. Дві команди. Розставляються фішки. Ведення м'яча ключкою між ними. | 5 хв | М'яч не відривати від підлоги, ноги напівзігнуті у колінах. |
| Заключна | 8. | Сидячи, ноги нарізно | 1-2 руки вгору, вдих, 3-4 нахил вперед, видих. | 4-5 р. | Темп повільний, розтягувати м'язи спини, ноги прямі. |
| | 9. | Лежачи на спині | Руки на животі, ноги разом. 1-2 зробили повільний вдих, 3-4 видих. | 5-6 р. | Вправа на релаксацію. |

Приклад фізкультурно-оздоровчого заняття із використанням засобів флорболу для дітей 5-6 років у листопаді

| Частина заняття | № впр. | Вихідне положення | Формулювання вправи | Дозування | Методичні рекомендації |
|-----------------|--------|---|---|-----------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Вступна | 1. | О. с. | Шикування в одну шеренгу і розрахунок на 1-й, 2-й. Перешикування у дві колони. | До 1 хв | За зростом біля лінії. |
| | 2. | О. с. | Повороти на місці. | До 30 с | Приставним кроком. Швидкий темп. |
| | 3. | О. с. з ключкою. | Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи. | 2-3 хв | По колу в колону по одному, дотримуватись дистанції. |
| | 4. | О. с. | Повільний біг. | 1 хв | Зберігати стрій. |
| | 5. | О. с. ноги на ширині плечей із ключкою. | Розімкнутись по залу. 1-2 на носочки, руки вгору, 3-4 нахил, торкнутися руками підлоги. | 4-5 р. | Ноги прямі, спині пряма, темп виконання середній. |
| Основна | 6. | О. с. із ключкою. | «Захист фортеці». На полі накреслити 2 кола (один всередині іншого). 1-й діаметром 1 м, 2-й – 5-10 м. У 1-й стає захисник і охороняє «фортецю», щоб туди не потрапив м'яч. Усі інші гравці розташовуються в другому колі і, передаючи м'яч, один одному, намагаються завдати несподіваного удару і потрапити м'ячем у 1-ше коло. Якщо м'яч потрапив у «фортецю», захисник виходить у загальне коло, а той, хто зумів забити м'яч, стає на його місце. «Боротьба за м'яч». Дві команди і два капітани. Інструктор у центрі поля вкидає м'яч у гру, а | 4-5 хв | Зберігати дистанцію між собою, ключку не піднімати вище плеча, вправу виконувати уважно. |

Продовження таблиці Ж.1

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----------|-----|----------------------|--|--------------|--|
| Основна | 7. | 0. с. | капітани намагаються відбити його своїм гравцям. Гравці команди, що оволоділа м'ячем, передають м'яч один одному, а гравці протилежної команди намагаються його перехопити. Команда, яка зробила 5 передач поспіль, отримує очко. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок. | 4-5 хв | Забороняється штовхати противника, відбирати м'яч, перебуваючи у нього за спиною |
| | 8. | 0. с. | Гра у флорбол за спрощеними правилами. | 15 хв | Ключку не піднімати вище ліктів, м'яч вести, не відриваючи від підлоги. |
| Заклучна | 9. | Сидячи, ноги нарізно | 1-2 руки підняти, вдих, 3-4 нахил, видих. | 3-4 р. | Руками торкнутися носочків, повільний темп. |
| | 10. | Лежачи на спині | Очі закриті, гладіння себе по животу за годинниковою стрілкою. | 30 с | Максимально розслабитися. |
| | 11. | Те ж. | 1-2-3-4 перекочування в одну сторону, 5-6-7-8 – в іншу. | По 2 підходи | Зберігати дистанцію, щоб не заважати іншим, темп повільний. |

Додаток И

Таблиця И.1

Приклад фізкультурно-оздоровчого заняття із використанням засобів флорболу дітей 5-6 років у грудні

| Частина заняття | № впр. | Вихідне положення | Формулювання вправи | Дозування | Методичні рекомендації |
|-----------------|--------|-----------------------------|---|-----------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Вступна | 1. | О. с. | Шикування в одну шеренгу і розрахунок на 1-й, 2-й. | До 1 хв | За зростом біля лінії. |
| | 2. | О. с. | Ходьба по залу в колоні по одному; на носочках, п'ятках, зовнішній стороні. | 2-3 хв | Спину тримати рівно, середній темп. |
| | 3. | О. с. | Легкий біг і біг приставним кроком. | 2 хв | Зберігати стрій. |
| | 4. | О. с. з ключкою. | Розімкнутися по залу. «Жонглер». Ключка прижата до тулуба, тримати її біля крюка. Намагатися на ній утримати м'яч. Те ж іншою рукою. | 1 хв | Увагу концентрувати на максимальному утриманні м'ячика на ключці. |
| Основна | 5. | О. с. | «М'яч капітану». Дві команди і два капітани, які стоять у кружку, відміченому в кінці чужого майданчика. Гравці однієї команди кидають м'яч своєму капітанові, а гравці іншої намагаються перехопити м'яч і відправити своєму капітанові. | 3 хв | Не можна штовхати противника, не відбирати м'яч, перебуваючи у нього за спиною, не піднімати високо ключку, не відбивати м'яч ногою або брати його в руки. |
| | 6. | О. с. з ключками і м'ячами. | «Влучний стрілець». У шерензі по боковій лінії в шеренгу. Перед кожним на відстані 4 м стоять ворота. За сигналом, кидати м'яч у ворота (із широким замахом). | 4-6 р | Зберігати дистанцію між собою, намагатися влучити. |

Продовження таблиці И.1

| | | | | | |
|----------|-----|------------------------------|--|--------|---|
| | 7. | О. с. з ключками | «Збий предмет». На лінії воріт ставлять кілька кегель. Діти м'ячем намагаються влучивши в кеглю, | 2-3 хв | За кожен збиту кеглю можна присуджувати очко. У цьому випадку кожен підраховує, |
| | | | збити її з відстані 3-4 м. | | яку кількість очок він набрав. |
| | 8. | О. с. | Гра у флорбол за спрощеними правилами. | 15 хв | Ключку не піднімати вище ліктів, м'яч вести, не відриваючи від підлоги. |
| Заключна | 9. | О. с. біля шведської стінки. | 1-2 руки вгору, вхопитися за перекладину, 3-4 вис, ноги зігнуті, 5-6 в. п. | 3-4 р | Потягнутися, дихання не затримувати. |
| | 10. | О. с. | Спиною прижатися до стінки. | 1 хв | До стінки торкатися: потилицею, плечами, сідницями, гомілками і п'ятками. |

Таблиця К.1

Приклад фізкультурно-оздоровчого заняття із використанням засобів флорболу дітей 5-6 років у січні

| Частина заняття | № впр. | Вихідне положення | Формулювання вправи | Дозування | Методичні рекомендації |
|-----------------|--------|-------------------|---|-------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Вступна | 1. | О. с. | Шикування в одну шеренгу і розрахунок на 1-й, 2-й. | До 1 хв | За зростом біля лінії. |
| | 2. | О. с. | Ходьба: звичайним кроком, із високим підніманням колін; біг із захльостом, зі зміною напрямку (по колу, по діагоналі). | До 2-3 хв | Уважно слухати команди інструктора, дотримуватися безпечної дистанції між собою. |
| | 3. | О. с. із м'ячем | «Жонглер». Шеренгою розтягнутися по залу. 1- підкинути м'яч вгору, 3-4 лівою спіймати. І навпаки. | По 3-4 р. кожною рукою. | Дотримуватися безпечної дистанції. |
| | 4. | О. с. із м'ячем | Парами на відстані 1 м один від одного. 1-2 кидок м'ячем напарнику пр. рукою, 3-4 зловити пр. рукою, 5-6 кинути лівою, 7-8 зловити лівою. | По 5-6 р. | Намагатися спіймати м'яч, спину тримати рівно. |

Продовження таблиці К.1

| | | | | | |
|---------|----|----------------------------|--|--------|---|
| Основна | 5. | О. с. із м'ячем і ключкою. | Естафета. Учасникам команд необхідно швидко обвести м'яч через фішки і передати естафету іншим учасникам. Яка команда першою закінчить, та і перемогла. | 3 хв | Ключку не відривати від підлоги, намагатися вправно вести м'яч. |
| | 6. | О. с. | Естафета. Представники двох команд притискаються до стіни. За командою «На старт! Увага! Руш!» руками відштовхуються і біжать до фішок, оббігають, повертаються і передають естафету іншим учасникам. Перемагає команда, яка | 3-4 хв | Притиснутися до стіни потилицею, лопатками, сідницями, гомілками, п'ятками. |
| Основна | | | перша справилася із завданням. | | |
| | 7. | О. с. | Естафета. На двох ногах якнайшвидше дострибати до фішки, оббігти її, повернутися назад і стати в кінець колони. Хто швидше закінчить, той і переміг. | 4-5 хв | Під час стрибків ноги тримати разом. |

Продовження таблиці К.1

| | | | | | |
|----------|-----|-------------------------------|---|----------------------|---|
| | 8. | О. с. | Гра у флорбол за спрощеними правилами. | 15 хв | Ключку не піднімати вище ліктів, м'яч вести, не відриваючи від підлоги. |
| Заключна | 9. | Сидячи з м'ячем, ноги нарізно | Парами. Верхня і нижня передача м'яча. | 3-4 р. кожного блоку | Плечі прямі, підборіддя при підняте. |
| | 10. | О. с. біля шведської стінки. | 1-2-3-4 вис, 5-6 стати. | 4-5 р. | Максимально розслабитися. |
| | 11. | Лежачи на спині. | 1-2-3-4 перекочування в одну сторону, 5-6-7-8 – в іншу. | По 2 підходи | Зберігати дистанцію, щоб не заважати іншим, темп повільний. |

Таблиця Л.1

Приклад фізкультурно-оздоровчого заняття із використанням засобів флорболу дітей 5-6 років у лютому

| Частина заняття | № впр. | Вихідне положення | Формулювання вправи | Дозування | Методичні рекомендації |
|-----------------|--------|----------------------------|---|-------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Вступна | 1. | О. с. | Шикування в одну шеренгу і розрахунок на 1-й, 2-й. Поворот вліво, вправо кругом. | 1-2 хв | Приставним кроком. |
| | 2. | О. с. | Ходьба по залу; біг пр. боком, руки на поясі, те ж іншим, змійкою. | До 3-4 хв | Дотримуватися безпечної дистанції між собою. |
| | 3. | О. с. із м'ячем | Парами. Кистьова передача м'яча один одному: зігнутою рукою зверху, від голови. | По 3-4 р. кожною рукою. | Ловити м'яч двома руками. |
| | 4. | О. с. із ключкою і м'ячем | Один від одного на відстані 1 м пр. рукою тримати ключку і відбивати м'яч, потім лівою. | 2 хв | Намагатися утримати м'яч ключкою, щоб не упав на підлогу. |
| Основна | 5. | О. с. із м'ячем і ключкою. | Естафета. Учасникам команд необхідно швидко обвести м'яч через фішки і передати естафету іншим учасникам. Яка команда першою закінчить, та і перемогла. | 3-4 хв | Ключку не відривати від підлоги, намагатися вправно вести м'яч. |

Продовження таблиці Л.1

| | | | | | |
|----------|-----|----------------------------|--|--------|---|
| | 6. | О. с. із м'ячем і ключкою. | Естафета. Представники двох команд намагаються утримати м'яч на ключці і при цьому йти до фішки, повернутися назад, передати естафету іншим. Перемагає команда, яка перша справилася із завданням. | 3-4 хв | Бути максимально уважними, намагатися, щоб м'яч не падав на підлогу. |
| | 7. | О. с. | Гра у флорбол за спрощеними правилами. | 15 хв | Ключку не піднімати вище ліктів, м'яч вести, не відриваючи від підлоги. |
| Заключна | 8. | Сидячи ноги разом. | 1-2 вдих, руки вгору, 3-4 видих, нахил вперед. | 3-4 р. | Ноги не згинати, пальчиками рук торкнутися носочків. |
| | 9. | Стійка нахил вперед . | Впр. на релаксацію. Вільне потряхування кінцівками. | 4-5 р. | Максимально розслабитися. |
| | 10. | О.с. | 1-2 вдих, 3-4 видих зі звуком [ха]. | 3-4 р. | Дихання не затримувати. |

Додаток М

Таблиця М.1

Приклад фізкультурно-оздоровчого заняття із використанням засобів флорболу дітей 5-6 років у березні

| Частина заняття | № впр. | Вихідне положення | Формулювання вправи | Дозування | Методичні рекомендації |
|-----------------|--------|-------------------|--|-----------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Вступна | 1. | О. с. | Стройова вправа. 1-2-3-4 крокування по залу. | 30 с | Спину тримати рівно, підборіддя вгору, носочок натягнутий, темп середній. |
| | 2. | О. с. | Розрахуватися на 1-й-2-й. 1-2 – перешикування у дві шеренги, 3-4 – крокування по залу паралельно одна одній, 5-6 – перешикування в одну шеренгу. | 2-3 хв | Бути максимально уважними. |
| | 3. | О. с. | 1-2-3-4 – легкий біг по залу. | 1 хв | Темп повільний, дихання не затримувати. |
| Основна | 4. | О. с. | Біг із ускладненнями: за одним сигналом виконуємо прискорення, за двома – зупиняємось, за трьома – міняємо напрям бігу. | 1-2 хв | Зберігати дистанцію між собою, концентрувати увагу на правильності виконання. |
| | 5. | Лежачи на животі. | 1-2 стати на коліна, упор прямими руками об підлогу, 3-4 руки зігнути у ліктях. | 10 р. | Дихання спокійне, темп середній. |
| | 6. | Лежачи на спині. | 1-2 прями ноги вгору-вперед, 3-4 В. п. | 7-10 р. | Темп середній, намагатися торкнутися колінами голови. |
| | 7. | О. с. | Естафета. Дриблінг між фішками із влучанням у ворота. | 4-5 хв | Виконувати максимально швидко, максимально правильно. |

Продовження таблиці М.1

| | | | | | |
|----------|-----|-----------------|--|-----------|---|
| | 8. | О. с. | Гра у флорбол за спрощеними правилами. | 15 хв | Ключку не піднімати вище ліктів, м'яч вести, не відриваючи від підлоги. |
| Заключна | 9. | О. с. з ключкою | «Дроворуб» 1-2 вдих, руки вгору, 3-4 видих, нахил вперед, промовляємо [ух] | 3-4 р. | Зберігати безпечну дистанцію між собою, темп повільний. |
| | 10. | Лежачи на спині | 1-2 руки вгору, 3-4 переكات вправо, 5-6 В. п. Те ж у другу сторону. | По 2-3 р. | Розслабитися, темп повільний. |

Додаток Н

Таблиця Н.1

Приклад фізкультурно-оздоровчого заняття із використанням засобів флорболу дітей 5–6 років у квітні

| Части на заняття | № впр. | Вихідне положення | Формулювання вправи | Дозування | Методичні рекомендації |
|------------------|--------|-------------------------------------|---|------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Вступна | 1. | О. с. | Шикування в одну шеренгу і розрахунок на 1-й, 2-й. Поворот вліво, вправо кругом. | 1-2 хв | Приставним кроком. |
| | 2. | О. с. | Ходьба по залу 1-2 руки вперед, 3-4 вліво, 5-6 вправо, 7-8 на пояс; | 2-3 хв | Дотримуватися безпечної дистанції між собою. |
| | 3. | О. с. | Біг по залу спиною вперед та назад. | 2 хв | Виконувати у повільному темпі. |
| | 4 | Лежачи на спині, руки вздовж тулуба | «Велосипед». Імітація їзди на велосипеді вперед і назад. | 1 хв | Рухи виконувати амплітудні. |
| | 5. | Лежачи на спині, руки вздовж тулуба | 1-2 ноги підняти вгору, щоб утворився кут 90°, 3-4 опустити. | 5-10 р. | Ноги прямі, носок натягнутий. |
| Основна | 5. | О. с. | Лазіння по гімнастичній стінці. Залізи і злізи. | По 1-му р. кожен | Темп виконання середній. |
| | 6. | О. с. із м'ячем і ключкою. | Естафета. Учасникам команд необхідно швидко обвести м'яч через фішки і забити гол у ворота, далі повернутися і передати естафету іншим учасникам. Яка команда першою закінчить, та і перемогла. | 3-4 хв | Ключку не відривати від підлоги, намагатися вправно вести м'яч. |
| | 7. | О. с. | Гра у флорбол за спрощеними правилами. | 15 хв | Ключку не піднімати вище ліктів, м'яч вести, не відриваючи від підлоги. |

Продовження таблиці Н.1

| | | | | | |
|--------------|-----|---|---|--------|--|
| Закл ючна | 8. | О. с. | «Дерево». Зігнути пр. ногу в коліні і відвести її убік, підшовою | 2-3 р. | Намагатися зберігати |
| | | | торкнутися до лів. ноги. Руки стиснуті долонями перед грудьми, підняти над головою. Знаходитись у положенні 4-5 с. Те ж на іншій нозі. | | рівновагу. |
| | 9. | На четвереньк ах, п'ятки вгору | «Собака вниз головою». Потрібно випрямити коліна, натискаючи на них долонями, п'ятками тягнутися до підлоги. | 4-5 р. | Максимально розслабитися. |
| | 10. | На четвереньк ах | Прогнути спину, опустити поперек, голову вгору – «добра кішка». Вигнути спину, опустити голову – «зла кішка». | 3-4 р. | Намагатися максимально розвантажити хребет. |

Фізичні вправи для формування рухових умінь і навичок гри у флорбол для дітей старшого дошкільного віку

Граємо із м'ячем (ігрова вправа)

Мета: ознайомити з властивостями м'яча ; розвивати спритність, точність рухів; виховувати старанність.

Хід вправи.

1. Діти тримають у руці по одному м'ячу. Перекладати його з однієї руки в другу (5-8 разів).
2. Обводимо м'яч руками навколо тулуба (3-4 рази в кожний бік).
3. Проносимо м'яч під ногами (5-8 разів під кожною ногою).
4. Підкидаємо м'яч невисоко та ловимо (5-6 разів).
5. Кладемо м'яч перед ногами і, штовхаючи поперемінно правою, лівою ногою, як зручно, просуваємось уперед (2-3 кола).

Рекомендації: штовхати м'яч внутрішньою стороною стопи.

Візьми швидко (ігрова вправа)

Мета: розвивати інтерес та поглиблювати знання дітей про ігри з дрібним спортивним інвентарем – м'ячем; сприяти розвитку спритності, швидкості, координації рухів; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи. На одному кінці майданчика діти стоять шеренгою, на іншому – лежать м'ячі. Діти швидко біжать і беруть м'яч, повертаються назад, хто швидше (відстань 10 м).

Рекомендації: діти біжать виключно за командою.

Зміни місце (ігрова вправа з елементами змагання)

Мета: викликати інтерес до вправ із дрібним спортивним інвентарем; сприяти розвитку спритності, швидкості, координації рухів; виховувати наполегливість.

Хід вправи. Діти шикуються у дві колони. Потрібно добігти до корзини з м'ячами, швидко перекласти м'яч у обруч, повернутися назад.

Рекомендації: провести змагання між двома командами з передачею естафети.

Граємо з ключкою (ігрова вправа)

Мета: викликати інтерес до вправ із ключками; виховувати вміння діяти з ключкою для хокею; розвивати силу м'язів плечового пояса, координацію рухів; виховувати старанність, сміливість, рішучість.

Хід вправи. Вправи з ключкою:

- а) перекладати ключку з однієї руки в другу (8-10 разів);
- б) піднімати вгору на рівні голови та опускати (6-8 разів);
- в) обертати нею вперед та назад, збоку і перед собою, утримуючи обома руками (2-2,5 хв).

Рекомендації: кисть міцно фіксують на ключці, рука розслаблена.

Хто без ключки? (ігрова вправа)

Мета: продовжувати виховувати інтерес до вправ із ключками; розвивати спритність, швидкість реакції; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи. Діти біжать по колу, за сигналом треба взяти ключку. Кількість ключок на одну менше, ніж гравців.

Рекомендації: ключку тримати обома руками зручним для дитини способом.

Стрибунці (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички стрибків через предмети, вміння точно виконувати рухові дії; розвивати спритність, зміцнювати м'язи ніг; сприяти формуванню позитивного емоційного стану.

Хід вправи. Стрибки через ключки, які лежать на відстані 1 м.

Рекомендації: вихователь стежить, щоб діти дотримували дистанції між собою.

Наздожени м'яч (ігрова вправа)

Мета: продовжити ознайомлення з властивостями м'яча, вправляти дітей у пересуванні м'яча ногою; розвивати точність рухів, влучність, спритність, координацію рухів; виховувати інтерес до гри.

Хід вправи. Перед кожною колоною лежить один м'яч. За командою діти, які стоять першими, починають пересувати його ногою до місця, де стоять «ворота», намагаючись потрапити у них ногою і повертаються назад бігом, м'яч несуть у руці і кладуть її біля

того, хто стояв за ними, а самі стають позаду.

Рекомендації: вести м'яч по прямій, по зигзагу, між предметами.

Не впусти м'яча (ігрова вправа)

Мета: вчити правильно тримати ключку; розвивати точність рухів, швидкість рухової реакції; виховувати бажання правильно виконувати рухові дії.

Хід вправи. Ключку тримати обома руками зручним для дитини способом. Переносячи ключку то ліворуч, то праворуч від м'яча, утримувати його на місці, відпускаючи від ключки лише на 10-15 см. Продовжувати 20-30 с підряд.

Рекомендації: м'яч лежить на підлозі на відстані 40-50 см від ніг гравця.

Упіймай м'яч (ігрова вправа)

Мета: продовжувати вчити правильно тримати ключку; вправлятися у відбиванні м'яча ключкою; розвивати спритність, точність, влучність; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід вправи. Стоячи на відстані 50 см від стіни або невисокого бортика, посилати м'яч (несильно) по землі так, щоб він відскакував, відлітав від перешкоди знову для удару (штовхання) точно під ключку. Якщо вправу виконують у приміщенні, то вибрати стіну без плінтуса або киданням направляти трохи вище від нього (там, де є гімнастичні лави, їх ставлять на ребро сидінням до гравців).

Рекомендації: не перехоплювати ключку руками під час виконання технічних прийомів.

Флорболісти (ігрова вправа)

Мета: вправляти в умінні оптимально розраховувати силу й точність удару; розвивати точність рухів, влучність, окомір; виховувати наполегливість, старанність, упевненість у своїх силах.

Хід вправи. На майданчику роблять лунку для м'яча, на відстані 3-4 м від неї креслять лінію старту. Гравці по черзі намагаються забити м'яч у лунку. Перемагає той, хто закотить м'яч у лунку, зробивши якомога менше ударів ключкою по м'ячу.

Рекомендації: коли м'яч знаходиться біля ніг, руку, яка тримає ключку, опускають нижче до крючка, тулуб нахиляють, плече сильної руки відводять назад-угору, руку згинають у лікті, ноги широко розставляють для збереження стійкості.

Закоти м'яч у ямку-лунку (ігрова вправа)

Мета: вправляти в умінні доцільно розраховувати напрямок та точність удару, узгоджувати з ним силу; розвивати точність удару по м'ячу, влучність, окомір; виховувати наполегливість, упевненість у своїх силах.

Хід вправи. Закочувати м'яч у ямку (лунку), стоячи по одному, в парах, шеренгах, колонах, по колу, поступово збільшуючи відстань до ямки від 50 см до 2 м. Глибина і ширина ямки (лунки) трохи більша за м'яч. Вправу проводять на землі або на снігу.

Рекомендації: сильніша рука тримає ключку міцно, друга вільно рухається вдовж палки, що сприяє м'якому і природному виконанню механічних прийомів.

Снайпери (малорухлива гра)

Мета: розраховувати силу й точність удару залежно від відстані до цілі; розвивати точність, влучність, окомір; виховувати старанність, наполегливість, інтерес до отримання якісного результату.

Хід гри. На майданчику в ряд викопують невеликі ямки, кожна з них нумерують, на відстані 2-3 м від першої лунки проводять лінію. Від цієї лінії гравці по черзі прокочують м'ячі у ямки. Гру починає перший гравець, він прокочує м'ячі, набираючи бали, по номерах ямки, поки не промахнеться. Після промаху він передає хід другому гравцю і так далі по черзі. Коли черга підходе до першого гравця, він починає гру з тієї лунки, у яку не влучив. Перемагає той, хто першим набере максимальну кількість балів.

Рекомендації: за лінію не заступати; добре прицілюватись.

Вправи для відпрацювання техніки гри у флорбол дітям старшого дошкільного віку

Знайди свою хатку (ігрова вправа)

Мета: навчати володінню ключкою та м'ячем, вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість, вміння орієнтуватися в просторі, реакцію на сигнал, координацію та точність рухів; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід вправи. На майданчику розкладають кілька обручів. У кожного обруча своя мітка. Діти з ключками та м'ячами стають по четверо в обруч – це їхня «хатка». За сигналом діти вибігають із обручів та прокочують м'ячі по майданчику ключками. За командою «Додому!» кожен гравець веде свій м'яч у свою хатку.

Рекомендації: не змінювати положення рук в обхваті ключки; перемагає той, хто швидше відведе м'яч «додому».

Не загуби своєї крижини (шайби) (ігрова вправа)

Мета: вчити вести м'яч з великою та малою амплітудою її пересування; сприяти розвитку спритності, реакції на сигнал, координації та точності рухів; виховувати наполегливість, старанність, упевненість.

Хід вправи. За сигналом інструктора діти починають прокочувати ключкою м'яч в різних напрямках. За свистком – закінчують.

Рекомендації: м'яч утримувати перед собою в секторі 5-15 см.

Спритні діти (ігрова вправа)

Мета: вправляти у веденні м'яча ключкою без відриву, короткими кидками; розвивати спритність, координацію та точність рухів, орієнтування в просторі; виховувати старанність, упевненість, сміливість, рішучість.

Хід вправи. Діти стають в одну шеренгу на вихідну лінію (у кожної дитини ключка і м'яч). Треба провести м'яч із однієї сторони майданчика на іншу, оминаючи 2-3 перешкоди, що лежать на середині. Завдання виконують 2-3 рази. Потім запрошують другу групу гравців.

Рекомендації: м'яч не випускати з траєкторії свого руху, для цього розраховувати силу поштовху.

Ведення м'яча палицею (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички ведення м'яча; розвивати спритність, точність рухів, уважність; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи. Від лінії старту-фінішу до поворотної лінії стоять кеглі на відстані 1,5-1 м. За командою гравці ведуть м'ячі палицею по синусоїді, огинаючи кеглі, до поворотної лінії і назад.

Рекомендації: провести змагання між командами з передаванням естафети.

Перегони з м'ячами (ігрова вправа з елементами змагання)

Мета: закріплювати техніку ведення м'яча ключкою; розвивати спритність, швидкість реакції, орієнтування в просторі; виховувати інтерес до сумісних дій, відповідальність, старанність.

Хід вправи. Кілька гравців (5-6 осіб) тримають ключки в руках, розташовуються на лінії старту. Кожен отримує м'яч. Перед усіма гравцями на відстані 10-15 м ставлять кеглю. За сигналом діти ведуть м'ячі до кеглів, обгинають їх і повертаються. Перемагає той, хто першим повернеться.

Рекомендації: грати можуть 3-4 команди. Щоб дітям легше було орієнтуватися, для кожної команди встановлюють прапорці зазначеного кольору – сині, зелені, жовті, червоні. Команда, яка закінчила гру першою і не допустила помилок під час передачі ключки та м'яча, перемогла.

Змійки (ігрова вправа з елементами змагання)

Мета: навчати веденню ключкою м'яча між предметами, передавати її один одному; розвивати спритність, точність та координацію рухів, орієнтування в просторі; виховувати старанність, наполегливість, інтерес до отримання якісного результату.

Хід вправи. Діти об'єднуються в 4-5 команд, шикуючись у кожній один за одним. Перед кожною командою по 5-6 кеглів (прапорців), які розставлені по прямій лінії з проміжками 1 м. Перші гравці з кожної команди починають рух за сигналом, наступні – після передачі ключки і м'яча. Рухаючись змійкою, обводять м'ячем кожен кеглю (прапорець) і повертаються по прямій.

Рекомендації: перемагає та команда, яка не тільки першою закінчить ведення, але й зіб'є меншу кількість кеглів.

Проведи - не зачепи! (ігрова вправа)

Мета: продовжувати відпрацьовувати техніку ведення м'яча між предметами; розвивати точність рухів, орієнтування в просторі; виховувати бажання виконувати правильно рухові дії, старанність та наполегливість.

Хід вправи. Гравці шикуються в 3-4 колони. У руках у кожної дитини по ключці та м'яч. Інструктор пропонує завдання: провести м'яч між кеглями, що стоять в один ряд на відстані 1 м (ряди кегль за кількістю команд). За сигналом починають гравці, які стоять першими в колоні. Як тільки вони пройдуть половину дистанції, до завдання приступають наступні і так далі.

Рекомендації: діти вдаряють справа та зліва по м'ячу.

Не збий кеглю (ігрова вправа)

Мета: продовжувати відпрацьовувати техніку ведення м'яча короткими послідовними ударами ключкою; розвивати спритність, точність рухів, уважність, спритність; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи. На підлозі встановлюють кілька кеглів (до десяти) або кубиків, крижинок в лінію (або по колу, або в квадрат). Завдання полягає в тому, щоб, обходячи в заданому напрямку предмети, не збити їх м'ячем або ключкою.

Рекомендації: м'яч не відкидати на велику відстань від фігури.

Зустрічна естафета (гра-естафета)

Мета: закріплювати навички ведення м'яча різними способами; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність; виховувати інтерес до сумісних дій, відповідальність, старанність.

Хід гри. Для проведення гри потрібні ключки і маленькі гумові м'ячики за кількістю команд, які беруть участь у грі. Кубиками позначають дві лінії на відстані 8-10 м від іншої. Діти об'єднуються в кілька (3-4) команд. Учасники кожної з них розраховуються на перші і другі номери. Одна половина команди стає біля однієї лінії, інша – біля другої. За сигналом перші номери беруть ключки і ведуть м'яч до других номерів своєї команди, які стоять першими в колоні, і передають їм ключки, а самі стають у кінець колони. Другі номери ведуть м'ячі в бік перших номерів. Гру продовжують доти, доки всі діти не повернуться на свої місця (так, як стояли до початку гри). Перемагає команда, яка раніше виконає завдання.

Рекомендації: рух гравці починають тільки після передачі ключки і м'яча.

Хокейна естафета (гра-естафета)

Мета: удосконалювати навички ведення м'яча; розвивати спритність, точність рухів, координацію рухів, орієнтування в просторі; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри. Неподалік від лінії старту перед кожною командою ставлять 6-8 кеглів або великих сніжків з прапорцями на відстані 2 м один від одного. Це – смуга перешкод. Усі гравці об'єднуються у дві команди і за сигналом перші гравці команд починають вести м'яч, але дуже обережно, обходячи нею прапорці і намагаючись їх не збити. Досягнувши фінальної лінії, гравці повертаються зворотно тим самим способом і передають ключку з м'ячем наступному гравцеві своєї команди.

Рекомендації: на старт стають два гравці команди, які за сигналом починають долати естафетну пряму, «перепасовуючи» один одному м'яч і посилаючи її між прапорцями.

Обведи гравців (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички ведення ключкою м'яча по колу; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, координацію рухів; виховувати старанність.

Хід гри. Усі учасники гри з ключками розташовуються по колу в двох кроках один від одного. У центрі лежить м'яч. Інструктор називає будь-яке ім'я. Дитина, ім'я якої назвали, виходить із кола і веде м'яч, обходячи учасників гри зліва і справа за найменшу кількість часу. І так по чергово кожен гравець (але викликають їх не по черзі).

Рекомендації: обведення здійснюють спочатку в лівий бік, а потім у правий.

Не пропусти м'яч за круг (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'яча, вміння вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід гри. Гравці з ключками стають по колу діаметром 4-5 м обличчям до його центру на відстані 3-4 кроків один від одного.

Кожен креслить навколо себе невелике коло. У центрі спільного кола стоїть ведучий з ключкою і м'ячем. Він намагається прокотити м'яч між дітьми, які стоять у колі, й відбиває м'яч ключками лише праворуч від себе. Якщо ведучий зможе прокотити м'яч між дітьми, то тому, хто його пропустив, зараховують помилку, а ведучим призначають іншого. Виграють діти, які жодного разу не пропустили м'яч. Під час відбивання м'яча забороняють виходити за межі кола. М'яч, що викотився з кола, приносить лише та дитина, яка пропустила його.

Рекомендації: ведучий увесь час повинен змінювати напрямок ведення м'яча, намагаючись робити це несподівано. Гравці залишаються на місцях, якщо м'яч прокотився між ними (за винятком дитини, яка пропустила його справа від себе). Гру проводять з невеликою групою дітей (4-5 осіб).

Вправи та ігри, спрямовані на оволодіння дітьми техніки передачі м'яча

Передай м'яч (ігрова вправа)

Мета: відпрацьовувати передачу м'яча ключкою один одному; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати старанність, бажання виконувати правильно рухові дії.

Хід вправи. Діти стають парами на відстані 2-3 м один від одного, вільно розташовуються по всьому майданчику. Прокочувати м'яч ключкою один одному протягом 3 хв.

Варіанти. Виконувати вправу, стоячи в шеренгах, у колі, у колонах по одному.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти правильно тримали ключку обома руками.

Точний пас (ігрова вправа)

Мета: навчати веденню ключкою м'яч, передавати його один одному; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, точність; виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами товаришів.

Хід вправи. Гравці з ключками об'єднуються у трійки, кожна з яких отримує один м'яч. Необхідно точним, але плавним рухом почергово передавати м'яч кожному гравцеві у трійці спочатку праворуч, потім ліворуч.

Рекомендації: діти не відхиляються зі своїх позицій за межі трикутника, але передають м'яч із місця його зупинки.

Передай м'яч партнерові (товаришу) (ігрова вправа)

Мета: закріплювати техніку ведення та передачі м'яча партнеру, навички зупинки м'яча; розвивати координацію рухів, увагу, спритність, орієнтування в просторі; виховувати старанність, бажання виконувати правильно рухові дії.

Хід вправи. Дві команди стоять одна навпроти одної на відстані 10 м. За сигналом гравці першої команди ведуть м'ячі гравцям другої команди, намагаючись передати їх точно своїм партнерам, а партнери намагаються затримати м'яч ногою, щоб вона не пролетіла повз. У кожній команді перемагає той гравець, який першим передасть м'яч із ключкою і повернеться на своє місце за зазначену лінію. Далі, за сигналом, інша команда веде м'ячі ключками.

Рекомендації: діти вчаться вести м'яч без відриву ключки.

Передай товаришеві (ігрова вправа)

Мета: відпрацьовувати ведення м'яча ключкою між предметами, у передачах; розвивати точність рухів, спритність; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід вправи. Гравці стають двома колонами по 3-4; відстань між колонами 4-5 м. Між колонами проводять пряму лінію. На неї вздовж 30-40 кроків розставляють п'ять прапорців на однаковій відстані один від одного. Грають парами, але одним м'ячем. За сигналом перша пара починає біг. Гравець із м'ячем прокочує її вперед під кутом між першим та другим прапорцем, а партнер перехоплює її й направляє між третім та четвертим прапорцями. Оминаючи останній прапорець, дитина повертається й біжить назад, передаючи у той самий спосіб м'яч між прапорцями. Потім ключки та м'яч переходять до іншої пари гравців.

Рекомендації: кожна дитина регулює силу подачі м'яча та швидкість пересування так, щоб партнерові було зручно його приймати.

Найшвидша пара хокеїстів (ігрова вправа)

Мета: удосконалювати навички ведення та передачі м'яча партнеру; розвивати спритність, швидкість, координацію та точність рухів; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід вправи. Ведення м'яча парою на відстані 7-10 м до зазначеного місця (на швидкість).

Рекомендації: конкурс на найкращий флорбольний дует.

Прокоти і не зачепи (ігрова вправа)

Мета: навчати передаванню м'яча партнеру між предметами; розвивати точність рухів та окомір, спритність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід вправи. Стоячи парами, прокочувати м'яч під дугами, стільцями, між предметами.

Рекомендації: м'яч передавати штовханням.

Загони м'яч у лунку (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички ведення та передачі м'яча партнеру між предметами; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід вправи. У центрі майданчика викопують яму діаметром 15 см і глибиною 8 см. Четверо або п'ятеро дітей з ключками охороняють лунку від попадання в неї м'яча. Інша команда, у якої є м'яч, навпаки, намагаються, передати м'яч один одному, закотити його в лунку. Після того, як їм удається це зробити, команди міняються ролями.

Рекомендації: стороні, яка захищає лунку, дозволяється, віднявши м'яч, тільки відбивати її якомога далі від лунки.

Спритний ведучий (рухлива гра)

Мета: закріпити техніку передачі м'яча в певному напрямку різними способами (поштовхом – без замаху та із замахом), навички зупинки м'яча; розвивати координацію рухів та спритність, увагу, кмітливість, швидкість реакції; виховувати дисциплінованість.

Хід гри. Діти розташовуються по колу (інтервал 1-2 м між гравцями). Усі по черзі передають м'яч один одному (намагаючись не сходити з місця) різними ударами: штовханням, киданням; а ведучий у середині кола намагається ключкою торкнутися м'яча. Той, хто останнім торкнувся м'яча, стає ведучим.

Рекомендації: діти передають зручним для партнера способом м'яч, щоб уникнути втручання з боку ведучого; чітко тримають коло.

М'яч-печатка (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички пересування з ключкою, уміння вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість, орієнтування в просторі, точність рухів, уважність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід гри. Для проведення гри потрібен маленький гумовий м'яч. Усі учасники з ключками, окрім ведучого, довільно розташовуються на майданчику. Після сигналу ведучий утікає від гравців, пересуваючись по майданчику, в будь-якому напрямку. Усі інші гравці також пересуваються по майданчику і перекидаються м'ячем, яким вони повинні влучити у ведучого. Хто влучив у ведучого, сам стає ведучим.

Рекомендації: м'яч посилають штовханням і тільки в ноги ведучому.

Вправи та ігри, спрямовані на оволодіння дітьми навичок закидання м'яча у ворота

Збий предмет (ігрова вправа)

Мета: відпрацювання ударів по нерухомому м'ячу зі зручного боку; розвивати точність, влучність; виховувати старанність, бажання виконувати правильно рухові дії.

Хід вправи. У центрі кола (обруча) стоїть кегля (городок, великий гумовий м'яч), який треба збити, зсунути з місця. Вправу можна виконувати, стоячи в колоні, шерензі.

Рекомендації: відстань від предмета послідовно збільшувати від 1 до 3 м. Грати 3 хв.

Збий кеглю (ігрова вправа)

Мета: продовжувати відпрацьовувати техніку володіння ключкою і м'ячем, вести м'яч, попадати м'ячем у ціль; розвивати спритність, координацію та точність рухів; виховувати старанність, бажання правильно виконувати рухові дії.

Хід вправи. Гравці об'єднуються у дві команди. Діти стоять у стійці флорболіста з обох боків майданчика з ключками та м'ячами. У центрі розставлені кеглі. За командою «Вперед!» гравці ведуть м'яч за напрямком до кеглів, дійшовши до лінії, відштовхують м'яч ключкою в бік кеглів (відстань 3 м). Кожен гравець стежить за польотом свого м'яча. За сигналом діти беруть свої м'ячі, ставлять кеглі й повертаються на місце.

Рекомендації: звертати увагу на правильність захвату ключки і пересування з нею. Кількість учасників – 4-5 осіб.

Збий мішень (ігрова вправа)

Мета: вчити поєднувати ведення м'яча із влученням у предмет; розвивати окомір, влучність, точність та координацію рухів; виховувати старанність, наполегливість, інтерес до отримання якісного результату.

Хід вправи. Діти об'єднуються у дві підгрупи. Одна збиває мішені, друга – рахує.

Рекомендації: починати прокочувати ключкою м'яч за 6-7 м від зазначеного місця. Збивати мішень від чітко зазначеного місця на 2-5 м.

Забий у ворота гол (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'ячем, вести м'яч, попадати ним у ворота; розвивати швидкість реакції та мислення, координацію рухів, орієнтування в просторі; виховувати бажання виконувати правильно рухові дії, старанність.

Хід вправи. Діти вільно прокочують м'ячі ключками. За командою «Гол!» усі рухаються в бік воріт і з відстані 3-5 м намагаються забити шайбу у ворота, не торкаючись один одного.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти не скорочували відстань до воріт.

Влуч у ворота (ігрова вправа)

Мета: продовжувати вчити забивати м'яч у ворота справа та зліва; розвивати точність рухів, окомір, влучність; виховувати старанність, упевненість.

Хід вправи. Стоячи в колоні по одному, влучити у ворота, посилаючи м'яч із місця: відстань до лінії воріт – 5 м. Ключку тримати зручним для дитини способом. Домагатися точного влучання. Грати 5 хв.

Рекомендації: кожна дитина кидає тричі поспіль. Та сама вправа, але з воротарем, який захищає ворота як ключкою, так і без неї, намагаючись пропустити якомога менше м'ячів. Відстань до воріт зменшити до 2,5 м.

Влуч із подачі (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички ведення м'яча ключкою, передачі його один одному, забивання у ворота; розвивати швидкість реакції, орієнтування в просторі, увагу; виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами товаришів.

Хід вправи. Діти об'єднуються у підгрупи по 4-5 гравців, у кожної дитини ключка і один м'яч – на підгрупу Один із гравців стоїть на воротах (на кожен підгрупу – свої ворота). За сигналом гравці кожної підгрупи передають один одному м'яч ближче до воріт і забивають гол. Потім воротарі міняються.

Рекомендації: діти дотримуються дистанції; грають не за себе, а командою.

Точна подача(ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички передачі м'яча ключкою з подальшим забиванням її у пусті ворота; розвивати точність рухів, влучність; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, старанність.

Хід вправи. Діти об'єднуються в пари, у них по ключці та один м'яч на двох. Один гравець стає на відстані 1,5 м від воріт, а другий за 2 м від першого. Завдання другого гравця – кинути м'яч першому, а той повинен відбити його у ворота. Через деякий час діти міняються місцями.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти не скорочували відстань між собою.

Найкращий воротар (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'ячем, влучати ним у ворота; розвивати влучність, окомір, точність рухів, увагу; виховувати дисциплінованість, чесність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід гри. У кожній команді по п'ять гравців. Усі команди розташовуються окремо. У кожній команді свої ворота, воротарями будуть усі гравці по черзі. За сигналом починають гра всіх команд. Закінчується гра після того, коли всі гравці побудуть воротарями.

Рекомендації: діти пасують між собою, а не по черзі забивають м'яч; ключки нападники не повинні піднімати вгору.

Збий городок (малорухлива гра)

Мета: відпрацювати навички доцільно розраховувати силу й точність удару залежно від відстані до цілі; розвивати спритність, влучність та окомір; виховувати старанність, інтерес до отримання якісного результату.

Хід гри. Діти об'єднуються у кілька команд. 8-10 городків ставлять на одній лінії. Команда розташовується за 5-6 м від цілі, у кожної дитини – ключка і м'яч. За сигналом усі гравці першої команди одночасно кидають м'яч, намагаючись влучити в будь-який городок. Підраховують кількість збитих городків. Потім кидає друга команда, далі – наступна (у грі мають узяти участь усі команди).

Рекомендації: перемагає та команда, яка збила більшу кількість городків.

Захист воріт (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички пересування з ключкою, уміння вести м'яч та забивати його у ворота; розвивати спритність, точність та координацію рухів, влучність; виховувати дисциплінованість, чесність.

Хід гри. По обидва боки розташовані двоє воріт на відстані 5-10 м. Діти об'єднуються у дві підгрупи. Одна підгрупа стає шеренгою біля воріт, у другій підгрупі ключки і м'ячі за кількістю гравців. За сигналом гравці з ключками починають прокочувати м'ячі вперед, намагаючись забити їх у ворота (нападникам забороняють піднімати ключки вгору). Гравці без ключок захищають свої ворота, затримуючи м'ячі тільки ногами.

Рекомендації: м'ячем цілити тільки в ноги.

Ігрові елементи спортивної гри флорбол для дітей старшого дошкільного віку

Флорболісти (гра-естафета)

Мета: удосконалювати навички пересування з ключкою, уміння вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість, координацію та точність рухів; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, дисциплінованість.

Хід гри. Діти об'єднуються у 2-3 команди.

Вправи:

- 1) вести м'яч близько до ніг, не відриваючи його від ключки;
- 2) те саме – змійкою;
- 3) вести м'яч короткими кидками прямо;
- 4) те саме – змійкою;
- 5) вести м'яч кидками із широким замахом ключки – прямо;
- 6) те саме – змійкою;
- 7) вести м'яч у парі: перший відбиває, другий зупиняє і знову відбиває першому (прямо);
- 8) боротьба за м'яч.

Рекомендації: виграє той, хто якісно і з оптимальною швидкістю виконає рухи.

Флорбольна естафета (гра-естафета)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри. Діти об'єднуються у 3-4 команди. Гравці самостійно дають назву своїй команді та вибирають капітана.

Види завдань:

- 1) вести м'яч ключкою по прямій уперед й назад (5-7 м);
- 2) те саме, але вперед – змійкою між кеглями, назад – по прямій;
- 3) збити м'ячем кеглі (кожен гравець збиває один раз), наздогнати м'яч і провести його назад по прямій;
- 4) кожній команді стати в шеренгу і розімкнутися на витягнуті руки; передавати м'яч від першого гравця до останнього;
- 5) забити м'яч у ворота, назад – по прямій.

Рекомендації: кожен новий рух команда починає за сигналом. Бали підраховують всією командою. Перемагають за якістю виконання рухів і за швидкістю.

Квач (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, влучність; сприяти формуванню позитивного емоційного стану.

Хід гри. У всіх гравців – ключки. Одну дитину обирають ведучим. Діти вільно розташовуються на майданчику. Мета ведучого – ударити по м'ячу так, щоб він догнав будь-кого з гравців, торкнувся до нього, і тоді той стає ведучим.

Рекомендації: кількість ведучих можна збільшувати, щоб вони пасували між собою з різних кутів майданчика.

Захисти свою фортецю (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем. Відпрацьовувати уміння доцільно розраховувати силу й точність удару; розвивати точність та координацію рухів, влучність; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри. Грають дві команди. Команди з ключками стоять одна навпроти другої шеренги на відстані 3 м. На середній лінії м'ячі. За сигналом одна команда нападає, з розбігу закидає м'ячі супротивникам. Друга команда захищає свою фортецю, не даючи можливості м'ячу пересікти лінію фортеці, та відбиває його.

Рекомендації: починати та закінчувати гру за сигналом, бити та ловити м'яч тільки ключкою, нападникам відбивати м'яч з розбігу або з місця один раз та відбігати назад на свою лінію. Захисникам ловити м'яч, не відбігаючи далеко від свого місця. Якщо м'яч перелетів через лінію, фортеця пробита. Після підрахунку голів м'ячі повертають на середню лінію, а до захисту готується вже інша команда.

Захист фортеці (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід гри. Усі гравці – з ключками. На майданчику креслять два кола (одне усередині іншого): перше діаметром 1 м, друге – 5-10 м. У

першому колі стає захисник і захищає фортецю, щоб туди не потрапив м'яч. Решта гравців розташовуються в другому колі й, передаючи м'яч один одному, намагаються завдати несподіваного удару і влучити м'ячем у фортецю. Якщо ж м'яч потрапив у фортецю, захисник входить (вступає) у загальне коло. Той, хто зумів закинути м'яч, стає на його місце.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти передавали м'яч один одному.

Загони шайбу! (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, влучність, точність рухів; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід гри. На майданчику креслять коло (діаметр 2 м). Діти об'єднуються у дві команди. Одна стає в центр кола та охороняє його від влучання шайби. Гравці другої команди, передаючи м'яч один одному, намагаються у зручний момент влучити в коло, і якщо це вдається, діти міняються ролями.

Рекомендації: діти навколо кола можуть забивати м'яч із різної відстані і рухаючись уздовж кола.

Не випустимо м'яча із кола (рухлива гра)

Мета: закріпити техніку передачі м'яча в певному напрямку різними способами; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, дисциплінованість.

Хід гри. У грі одночасно бере участь кілька підгруп. Команди з ключками перешикуються у кола однакового діаметра – 1,5-3 м. На кожну команду видають один м'яч. За сигналом гравці починають прокочувати один одному м'яч по колу, не даючи йому вийти за межі кола.

Рекомендації: починати і закінчувати гру за сигналом, м'яч прокочувати та затримувати тільки ключкою. Після закінчення гри підраховують кількість м'ячів, які пропущені за межі кола. Перемагає команда, яка пропустила менше м'ячів.

Узяття міста (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички ведення м'яча, передачі його один одному, забивання в ціль; розвивати спритність, влучність,

точність рухів та окомір; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід гри. Для проведення гри необхідні ключки (залежно від кількості учасників) і маленький гумовий м'яч. На протилежних кінцях майданчика відмічають однакової величини «міста». Діти об'єднуються у дві команди, і кожна з них розташовується на одній половині майданчика. Кожна команда захищає своє «місто», щоб у нього не закотили м'яч, і водночас намагається загнати м'яч у «місто» супротивника. Перемагає команда, яка зможе за час гри (5-8 хв) загнати більшу кількість м'ячів у «місто» супротивника.

Рекомендації: гравці не мають права стояти в «місті», заборонено штовхатися.

Сценарій спортивної розваги
«ВЕСЕЛИЙ ФЛОРБОЛ» для дітей 5-6 років

Мета: познайомити дітей у цікавій формі з новим видом спорту флорболом («флор» – підлога, «бол» – м'яч) та правилами гри. Популяризація фізкультури та спорту серед дітей через спортивні ігри та ігри естафетою характеру. Вчити дітей колективній взаємодії, відповідальності, вмінню узгоджувати дії до під час гри. Виховувати дружелюбність, чемність, взаємоповагу, вміння співпереживати в radoщах та під час поразок.

Обладнання: ключки, м'ячі, ворота для флорболу, фішки, кеглі, кошики, кубики, гімнастичні обручі.

Перед початком свята звучить музика. Гості займають місця в залі.

Ведуча. Добрий день, любі гості! Дитячий садок «назва ЗДО» радий вітати всіх любителів спорту; всіх, хто за здоровий спосіб життя; всіх, хто цікавиться новинками у світі рухливих ігор; всіх, хто не байдужий до майбутнього. Наше спортивне шоу присвячене новій, але вже дуже популярній у світі грі – флорболу. Це поки що незвичне слово в перекладі на нашу мову означає «м'яч на підлозі». Флорбол – це новий світ хокею. А чи всім вам відомо, що вже понад 700 років флорбол є популярною грою? Хто з вас може згадати, які ще види хокею ви знаєте? (*Хокей на траві, на льоду, м'яч на льоду*). Тепер флорбол впевнено крокує Україною. Уже створено понад 30 дитячих команд. Сьогодні він завітав до нас. То ж вітайте флорбол і всіх, хто його любить, всіх, хто в нього грає, всіх, хто за нього вболіває!

Під оплески глядачів у зал заходять уболівальники команд, виконують спортивні вправи з атрибутами.

Вихователь. На нашому майданчику зустрічаються дві відомі в нашому садочку команди: «Флорболята» та «Веселинка». *Вихід команд на ігрове поле.*

Вітання команд.

Флорбол ми любимо,

Флорбол – це клас!

Ми любимо флорбол,

А він любить нас.

* * *

Чудова гра – флорбол.
Ми вам заб'ємо гол.
У нас команда – клас.
Вітаємо всіх вас.

Інструктор. Команди привіталися і готові до веселих змагань. Команди, шикуйсь, струнко! До змагань готові? Тож почнемо з веселої розминки.

Загадки.

1 ком.

Головне у грі флорбол –
Супротивнику забити... *(гол)*.

2 ком.

Слід провести м'яч на поле
Навпроти і завести чи забити у... *(ворота)*.

1 ком.

Щоб перемога була у нас,
Треба дати точний... *(пас)*.

2 ком.

Граємо чемно, уважно,
А ще, щоб штрафів не мати.
Всі ми знаємо добре –
Ключку вище колін...*(не піднімати)*.

Інструктор. Тепер перейдемо до естафет, що виявлять, яка з команд спритніша, дружніша і вправніша.

Гра 1. «Змійка».

Для гри необхідний інвентар: 10 фішок, кеглі, ключки, м'ячі

Правила. Гравці діляться на дві команди, шикуються біля стартової лінії. За сигналом ведучого діти за допомогою ключки обводять фішки, що вишикувані в одну лінію на відстані 1,5-2 м. Обвівши фішки у прямому і зворотному напрямку ключка передається наступному гравцеві. Виграє команда, яка перша закінчить гру.

Гра 2. «Бій вершників» *(народна гра)*.

Правила. На підлозі обводиться коло діаметром 1,5-2 м. Двоє дітей із різних команд з імітацією коней (палиця із зображенням кінської голови, затиснута між ногами) входять у коло. За сигналом ведучого учасники намагаються рухами плеча виштовхнути противника за межі кола. За домовленістю програє той, хто вийшов за коло однією чи двома ногами.

Гра 3. «Хто спритніший».

Для гри необхідний інвентар: м'ячики (шишки, каштани, жолуді, дрібні іграшки, кубики), хустинки (пов'язки для очей), кошики.

Правила. Ведучий запрошує 1 чи 2 гравців команди. На підлозі розсипають м'ячики. Гравцям зав'язують очі. За сигналом діти починають збирати в корзинки м'ячики. Виграє той, хто встиг зібрати найбільше.

Гра 4. «Швидше до м'ячика».

Для гри необхідний інвентар: мотузка довжиною 4-6 м, до неї по середині прив'язаний м'яч. На кінцях мотузки закріплені палиці.

Правила. За сигналом діти починають скручувати мотузку на палицю, що тримають обома руками. Виграє той, хто дійде до м'яча першим.

Гра 5. «Ланцюжок дружби».

Для гри необхідний інвентар: палиця або ключка, обруч, мотузка, фішки.

Правила. Дві команди гравців. У першого гравця в руках затиснутий між ногами (палиця чи ключка) предмет. За сигналом перший учасник оббігає фішку, повертається, забирає наступного гравця своєї команди, вже удвох оббігають фішку, підхоплюють наступного... Перемагає команда, що перша закінчила гру і жодного разу не розірвала ланцюжок.

Гра 6. «Бій капітанів».

Для гри необхідний інвентар: ворота, ключка, 5 м'ячів.

Із відстані 2,5 м необхідно ключкою забити м'яч у ворота (пенальті). Дається 5 м'ячів. Перемагає той, хто заб'є більше м'ячів.

По закінченню проведення естафет слово надається журі.

Гра у флорбол: 2 тайми по 5 хвилин з перервою 3 хвилини.

Підсумки журі, нагородження переможців.

Під музику команди та болільники виходять із залу.

Рекомендовані фізичні вправи для індивідуальної роботи дітей 5-6 років і батьків під час активного відпочинку

Оздоровчі вправи

Пташка. Дитина, сидячи ноги навхрест, зігнути руки в ліктях, торкаючись пальцями плечей «крильця». Дорослий допомагає дитині випрямити спину. Потім дитина підводиться і виконує стрибки на місці.

Підсвічник. Дитина стоїть на колінах, руки в сторони. Потім згинає руки в ліктях; при цьому передпліччя спрямовані вертикально вгору, а лікті відведені якомога далі. Обертання тулуба по черзі вправо і вліво.

Диригент. Диригуючі рухи руками. На «раз» – завжди руки вниз, на «два» – завжди вгору. Виконувати вправу можна у різних вихідних положеннях (в. п.): стоячи, на колінах, сидячи, лежачи на спині (по черзі однією й іншою рукою).

Подивися на носочки! Дитина лежить на спині, ноги прямі. Потім піднімає носочки і, одночасно піднімаючи голову, дивиться на них. Дорослий контролює положення хребта: дитина повинна всією спиною притискатися до опори. Через 1-2 с дитина повільно опускає голову на підлогу і потім поступово опускає ноги.

Годинник. У положенні сидячи ноги навхрест, руки на колінах. Дитина похитує головою вперед і назад, вправо і вліво (бім-бом, тік-так). дорослий стежить за тим, щоб спина залишалася прямою.

Хто зуміє? Лежачи на спині, дитина намагається сісти без допомоги рук. Дорослий допомагає їй, притискаючи стопи до підлоги. Потім у положенні сидячи дитина низько нахиляється вперед, опускаючи обличчя на коліна і руками тягнеться до носочків.

Ноги за голову! Із положення сидячи ноги нарізно дитина переходить у положення лежачи, потім піднімає ноги вгору і намагається торкнутися носками підлоги за головою. Махом ніг дитина повертається у вихідне положення, спина пряма. Дорослий стежить за тим, щоб дитина не перекинулася назад: виконання перекиду назад в дошкільному віці недопустимо.

Ножуці. Лежачи на спині, дитина піднімає ноги майже на 20 см над підлогою і виконує напружено випрямленими ногами схресні махи: ноги в сторони, потім вгору і вниз. Дорослий притримує

дитину за плечі і притискає її до підлоги.

Віконце. Дитина в положенні сидячи з'єднує руки, утворюючи «віконце», через яке по черзі просовує то одну, то іншу ногу. «Віконце» не повинне «розірватися».

Сядь на п'яти! Дитина, стоячи на колінах, сідає на п'яти; дорослий стежить за тим, щоб постава була правильною.

На носочки – на п'яти. Дитина чергує стійку на носках, витягнувшись, зі стійкою на п'ятах.

Плавання на спині. Лежачи на спині, дитина піднімає руки вгору (вдих) і потім рухом рук по підлозі через сторони-вниз опускає їх уздовж тулуба (видих). Вправу корисно поєднувати з інтенсивним диханням.

Витягнутися – згорнутися. У положенні сидячи ноги схресно дитина піднімає руки і максимально витягується вгору. Потім нахиляється вперед, опускає голову між колінами і охоплює ноги під колінами.

Кішечка. Стоячи на четвереньках, голову назад і прогнутися; потім нахил голови вперед і вигин спини. Дорослий стежить за тим, щоб руки були постійно напружені. Вправа сприяє рухливості хребта.

Збирання предметів. Дуже корисно вчити дитину захоплювати пальцями ніг камінці, палички, кульки і підкидати їх (спочатку однієї, потім іншою ногою). Вправа зміцнює склепіння стопи.

Великі й маленькі. Дитина чергує ходьбу на носочках із ходьбою в присядці, намагаючись тримати спину прямо. Це дуже складна вправа, але після багаторазового повторення присідання без допомоги дорослого можуть освоїти всі діти.

Літак у повітрі. У положенні сидячи ноги схресно дитина розводить руки в сторони і нахиляється по черзі вправо і вліво, торкаючись рукою землі. Дорослий притримує дитину ззаду за плечі і стежить за тим, щоб нахил у сторону не перейшов в нахил вперед.

Небо – земля. Дитина, стоячи на колінах, руки на поясі, прогнутися назад, потім виконати нахил вперед і вигинути спину. Вправа сприяє кращій рухливості хребта. Коли дитина освоїть її в положенні на колінах, можна ускладнювати її, виконуючи в положенні стоячи.

Собачка-такса. Ходьба на зовнішньому склепінні стопи в якості профілактичного заходу проти плоскостопості. Дорослий показує дитині вправу, дитина її повторює. Вправу виконувати босоніж.

Акробатичні вправи

Вправи для ніг. Із в. п. лежачи на спині дитина і дорослий сідають, потім встають на коліна – спочатку за допомогою, а пізніше без допомоги рук. Із положення лежачи переходять в положення стоячи на колінах – хто швидше. Із положення лежачи на животі, руки в сторони, сідають, не змінюючи положення рук. Зі стійки ноги схресно (ступні навхрест) дитина переходить в положення сидячи по-турецьки (самостійно) і назад – спочатку дорослий допомагає дитині, притримуючи її за руки; потім дитина виконує вправу самостійно.

Їхали з гірки, згубили колесо. Дитина, сидячи, пересувається вперед на сідницях без допомоги рук (допомагає собі тільки поворотами тулуба).

Козачок. Дитина, присівши, одну ногу вперед і поставити її на п'ятку, а далі за допомогою дорослого або спираючись на стілець, плавно змінює положення ніг підскоком.

Пересаджування. Дитина, з положення стоячи на колінах, сідає вправо, без допомоги рук повертається у в. п. і потім сідає вліво. Дорослий спочатку допомагає їй, підтримуючи за руки.

Лавка. Дитина, стоячи на колінах (ноги злегка розставлені), сідає на підлогу.

Три лавки. У положенні стоячи, нахилившись вперед (руки на підлозі), вчити дитину розрізняти упор на колінах, упор в присівши й упор стоячи. Вправа складна, тому розучувати його слід по частинах.

Однонога лялька. Дитина, тримаючись за опору, стоїть на одній нозі, а іншу згинає перед собою (назад, у бік тощо); вправу повторити, змінюючи опорну ногу. Відчуття рівноваги позитивно впливає на розвиток вестибулярного апарату.

Балерина. Дитина, стоячи на лівій нозі, згинає праву ногу, відводить її назад і захоплює носок правою рукою (ліву руку витягує вперед). Вправу повторити, змінюючи опорну ногу. Дорослий допомагає дитині зберігати рівновагу, притримуючи його за витягнуту руку.

Зайчик служить. Дитина розучує присідання з опорою на всю стопу, руки зігнуті перед собою. За допомогою дорослого випрямляє одну ногу вперед; потім приставляє її і випрямляє іншу ногу.

Катання бочок. Дитина (на помірно похилій поверхні, на рівному місці або на невеликому схилі) самостійно перевертається з положення лежачи на животі в положення лежачи на спині (руки вздовж тулуба або за головою, лікті зведені, підборіддя опущене).

Важка поза. Дитина сидить ноги навхрест, руками тримається за гомілки і намагається, напружуючи м'язи, витягнути ноги вгору (але не відпускає їх). Дорослий контролює, щоб спина була пряма.

Великий літак. Дитина приймає положення стоячи ноги нарізно. Дорослий бере її лівою рукою за лівий лікоть, правою – за ліву ногу вище коліна (за стегно) і піднімає на рівні пояса. Потім 3 рази приставним кроком повертається на місці кругом, зменшуючи і збільшуючи при цьому висоту польоту дитини; у дитини під час польоту руки і ноги напружені і розведені в сторони, дорослий також напружує руки. Потім дорослий зупиняється, нахилиється вперед і м'яко опускає дитину на підлогу. Після короткого відпочинку вправу повторити, з підтримкою за іншу руку і ногу. Вправа допомагає подолати дитині страх при обертанні в повітрі, навчити її володіти собою і рівно «лягати на повітря» при обертанні. Вправу слід розучувати поступово: спочатку тільки захоплення, потім підведення дитини, потім одне обертання і т. д.

Рівновага. Батьки, присівши, простягають один одному руки (мама – праву, а тато – ліву) і міцно тримають їх. Іншими руками беруть за руки дитину. Дитина стає однією ногою на руку тата, іншою – на руку мами, батьки повільно встають і піднімають дитину до рівня пояса. Як тільки дитина прийме правильне положення стоячи (випрямивши спину), батьки повільно ходять, спонукаючи її зберігати правильну поставу. Пізніше батьки можуть прискорити темп виконання вправи майже до бігу – дитина вчиться зберігати рівновагу. Через 1-2 хв. батьки присідають, і дитина зіскакує на підлогу. Необхідно слідкувати за тим, щоб руки дорослих, на яких стоїть дитина, не роз'єдналися і весь час були притиснуті, інакше дитина може не втриматися.

Стійка на голові. Дорослий сидить на підлозі, ноги злегка розведені. Дитина, стоячи обличчям до нього, зображує «Зайчика». За допомогою дорослого дитина спирається головою на його стегна і намагається виконати стійку на голові, спираючись руками об підлогу із зовнішнього боку стегон дорослого. Дорослий підтримує дитину за стегна і після короткочасного утримання пози повертає

дитину у в. п. Після відпочинку вправу можна повторювати, але не більше 3-х разів.

Повітряний політ. Присівши, дитина кладе свої руки на руки дорослого так, щоб дорослий тримав її за все плече; кисть дорослого повинна знаходитися прямо під пахвою. Дитина відштовхується від землі, і дорослий, описуючи велику дугу, переносить її в повітрі з однієї сторони килима (підстилки, газону) на іншу; потім дитина легко зіскакує, повертаючись у в. п. Вправа вчить дитину сильно відштовхуватися і «літати» у повітрі.

Вниз головою. Дорослий і дитина стоять обличчям один до одного. За підтримки за обидва передпліччя дитина підстрибує й охоплює ногами талію дорослого. Потім вона прогинається назад, майже торкаючись головою підлоги, а дорослий не тільки підтримує її за передпліччя, а й ліктями притискає її ноги до тіла; таке положення цілком безпечне. Тривалість утримання пози – 2-3 с, потім повернутися у в. п. Вправа корисна для подолання неприємних відчуттів у положенні головою вниз.

Вправи із використанням різних предметів

Майже всі оздоровчі вправи, приклади яких наведені у даних рекомендаціях, можна проводити з предметом у руці (наприклад, зі стрічкою, хусткою, кубиком, іграшкою), із природним матеріалом (каштаном, шишкою, жолудем, камінчиком, гілочкою). Доведено, що рух із легким предметом у руці виконується більш точно.

Наші кліматичні умови надають можливість займатися з дітьми дошкільного віку сезонними видами рухової діяльності: влітку – знайомство з водою і навчання плаванню, їзда на велосипедах, самокатах та ін.; взимку – катання на крижаній доріжці, на санчатах, ігри на снігу. Тому далі пропонуються вправи відповідно до сезонів.

Фізичні вправи для виконання влітку

Знайомство з водою. Дитина бігає на мілководді, сідає на дно і пересувається по дну сідницями, руками у положенні лежачи на животі, передпліччями лежачи на спині; в положенні сидячи може занурювати все обличчя у воду.

Оббризкування водою. Поливати дитину можна прохолодною водою з лійки, зі шлангу, зі складених долонь і оббризкуючи тіло дитини.

Ігри у воді. Ігри, які дитина освоїла на суші, слід повторювати з нею у воді: наприклад, «Колесо, млинове колесо», «Горобці».

Відпрацювання дихання у воді. Дитина видуває воду з долоні (немов дує на гарячий суп), лягає на воду (ноги напружені, руки спираються об дно) і повзає вперед і назад, дуючи на воду.

Водолаз. Дитина тримає дорослого за обидві руки і по черзі занурюється у воду і виринає, навчаючись робити над водою вдих, а у воді – видих. Дорослий показує, як треба занурюватися у воду.

Фонтан. Дитина бере за руки обох батьків, утворюючи коло. Батьки з дитиною по черзі присідають і підстрибують; вода навколо них починає коливатися, утворюються бризки. Завдання полягає в тому, щоб дитина навчилася не боятися водяних крапель, що потрапляють в обличчя, відчувати радість від руху у воді.

Ковзання по воді. Дорослий тримає дитину за обидві руки. Дитина лягає на воду животом або спиною і виконує махи ногами, злегка зігнутими в колінах. Дорослий рухається по дну і тягне дитину за собою. Пізніше дорослий може підтримувати дитину під сідниці, а вона виконує плавальні рухи руками.

Ковзання по воді з водоплавною іграшкою. Надувні іграшки не повинні заважати дитині ковзатись по воді; дитина повинна не пасивно сидіти, а тримати їх обома напруженими руками в положенні лежачи на грудях або на спині.

Фізичні вправи для виконання взимку

На крижаній доріжці. На замерзлій крижаній доріжці або обледенілому снігу батьки вчать дитину ковзати стоячи – тримають її за руки і тягнуть вперед (ковзання втрюх) або ж хтось із батьків тримає дитину під пахви перед собою, поступово привчаючи її до того, щоб вона самостійно розганялася і котилася.

Ігри на снігу. Улюбленою і корисною забавою як для дітей, так і для батьків є прокладання на снігові стежок, квач, спостереження за слідами тварин і людей, ліплення сніговика і метання сніжками (в дерево, в стіну будинку). У результаті дитина загартовується і дотик снігу не викликає у неї неприємних відчуттів.

Будуємо зі снігу. Дитина разом із дорослими чи іншими дітьми зводить стіну, тунель, фортецю, будиночок, крижану гірку, ліпить бабу снігову. Таке заняття стимулює активність і фантазію дитини. Необхідно подбати про те, щоб у дитини не переохолодилися руки і ноги, тому після повернення додому слід швидко переодягти її і дати тепле пиття.

Основи ходьби на лижах. На рівнині, а пізніше на помірних безпечних схилах починайте навчання дитини ходьбі на лижах. Спочатку без палиць, щоб вона не поранилася і могла зосередитися на відпрацюванні ковзного кроку з правильними (рівномірними) рухами ніг. Необхідно слідкувати, щоб черевики і лижі не були занадто важкими, довжина лиж повинна бути на 10-20 см більша зросту дитини. Тренування слід проводити у вигляді гри і не більше 1 год; потім доцільно дозволити дитині пограти на снігу і покататися на санчатах.

Фізичні вправи для виконання весною–осінню

Їзда на трьохколісному велосипеді, дитячому автомобілі, самокаті, конячці. Така їзда дуже корисна для загального фізичного розвитку дитини, але не слід нею зловживати. Будь-яка однонаправлена діяльність здатна стомлювати дитину. Наприклад, при їзді на самокаті необхідно міняти штовхаючу ногу, оскільки при щоденній та довготривалій їзді постійно на правій нозі існує небезпека викривлення хребта. Їзду на двоколісному велосипеді не особливо рекомендовано дошкільнятам, оскільки для пози велосипедиста характерною є сутулість спини.

Музично-ритмічні вправи.

Дослідження показали, що діти з самого раннього віку люблять ритмічні рухи. Ритм допомагає швидше освоїти різні вправи, усуває дискоординацію. Рух у поєднанні з ритмічним словом, піснею чи музикою, виконується точніше, граціозніше. Елементом щоденних занять дорослих із дитиною має бути хоча б одна коротка ритмічна вправа – наприклад, рух під просту скоромовку, забавку, лічилку; стрибки під пісню. Відповідно підібрані рухи готують дітей до уважного прослуховування і сприйняття музики, вчать розуміти її. Це один із засобів не тільки інтелектуального і фізичного, а й емоційного, естетичного виховання дитини.

Забавлянки, скоромовки, лічилки, пісні, що сприяють емоційному піднесенню дітей 5-6 років під час виконання фізичних вправ

* * *

Забавлянки

Ой чук, чук, чук
Ой чук, чук, чук,
Наловив дід шук!
А бабуся пліточок –
Годувати діточок,
А бабуся карасиків –
Годувати Тарасиків,
А бабуся окунців –
Годувати молодців.

* * *

Скажу вам, діти, казку
Скажу вам, діти, казку:
Приніс зайчик дров в'язку,
Поколов їх дрібненько,
Зварив кашу хутенько.
Кашка була солоденька,
Моя казка коротенька.

* * *

Скоромовки

Сів шпак на шпаківницю,
Заспівав шпак півню:
– Ти не вмієш так, як я,
Так, як ти, не вмію я!

* * *

На дворі трава, на траві дрова,
Не рубай дрова на траві двора.

* * *

Женчик, женчик невеличкий,
На женчику черевички,
І шапочка чорненька,
І латочка червоненька.

* * *

Лічилки

Зайчик

Раз, два, три, чотири, п'ять!
Вийшов зайчик погуляти.
Як нам бути, що робити?
Треба зайчика зловити.
Будемо знову рахувати:
Раз, два, три, чотири, п'ять,
Зараз я іду шукати!

* * *

У зеленому садку

Ходи жито молотити!
Сидить котик в холодку.
Лапкою чеше вус,
Язичком лиже пуз,
Хвостиком круть-верть.
Сірій мищі смерть.

* * *

Коза

Раз, два, три, чотири
Козі дзвіночок прив'язали,
Коза бігає, кричить,
Просить дзвоник відчепить.

* * *

Півень

Стоїть півень на току
У червоному чобітку.
Будемо з півником рахувати
Раз, два, три, чотири, п'ять
Усім весело гуляти!

* * *

Українські народні пісні

* * *

Ой ти, коте сірий
Ой ти, коте сірий,
Вимети нам сіни,
А ти, білуватий,
Прибери нам в хаті,

А ти, коте рудко,
Та витопи грубку.
А ти, коте чорний,
Сідай в срібний човен,
Лови рибки повен.
Буде на снідання
І мамці, і няньці,
І бабусі старенькій,
І дитині маленькій.

* * *

Два півники

Два півники, два півники
Горох молотили,
Дві курочки-чубарочки
До млина носили.
Цап меле, цап меле,
Коза насипає,
А маленьке козенятко
На скрипочці грає.
Танцюй, танцюй, зозуленько,
Ніжками туп-туп,
Татусенько з матусею
Принесуть нам круп, круп.
А вовчок-сірячок
З лісу виглядає
Та на біле козенятко
Скоса поглядає.

Наукове видання

МАКСИМЕНКО Людмила Михайлівна

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ
ФЛОРБОЛУ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
5-6 РОКІВ**

МОНОГРАФІЯ

Підписано до друку 17.06.2025 р.
Формат 60×84/16. Гарнітура Cambria.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 13,6.
Ум.-фарб. відб. 13,6. Обл.-вид. арк 11,33.
Тираж 100 пр. Вид № 45.

Видавець і виготовлювач: ФОП Цьома С.П.
40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016